

مجلة فصلية - تعنى بشؤون المرأة والأسرة
تصدر عن وحدة الإصدارات - قسم الشؤون
الفكرية والثقافية في العتبة الكاظمية المقدسة
العدد ١٢٦ / السنة الخامسة عشر / ١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢م





مجلة فصلية تعنى بشؤون المرأة والأسرة

تصدر عن وحدة الإصدارات قسم الشؤون الفكرية والثقافية/ العتبة الكاظمية المقدسة

العدد ١٢٦ / السنة الخامسة عشر ١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢م / رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق (١٥١٤) لسنة ٢٠١١م

زورونا: (www.aljawadain.org) - راسلونا: (flowers@aljawadain.org)

في هذا العدد



بحرٌ لا ساحل له

اقتضى منطق الوعي السليم، والنهج القويم في مسيرة الحياة أن تعيش المرأة حالة من التوازن مع محيطها، بمعنى أن تتأثر وتؤثر، تتربى وتُربي، تتعلم وتُعلم؛ فتدور في فلك الفضيلة وتقتدي بالفضلاء، وتأخذ من تجارب الأسوياء، وتحاكي أهل العلم والعطاء، وتتعظ من الأخطاء، وتجهد في الارتقاء، وترجع إلى طابع الإسلام الأصيل فتنحو نحوه وتسير على هداه. ولكن أن تكون المرأة نسخاً كاربونية عن أنموذج طالح فهذا هو عين البلاء، واستهتار واضح بالحياء، وانعكاس جلي لحياة مادية هزيلة، وهو بعدُ إشعار واضح عن قلة الثقة بالنفس، ومؤشر قوي على شخصية قلقة غير متوازنة، مسلوبة الهوية وضالة في الاتجاه والرؤية.

فمن المؤلم أن نرى بعض النساء والفتيات يلهثن وراء الغرب في كل شيء -إلا في العلم والتقدم- ويقلدنهم تقليداً أعمى في الأزياء وصيحات الموضة وقصات الشعر، واستساغة ظاهرة الوشم، والمبالغة في استخدام الزينة، وارتداء الملابس الغريبة التي تعج بالكلمات الهجية والماجنة والقبيحة أو الترويج لعادات أو شعارات سيئة، فضلاً عن استسهال قضية الاختلاط المحرّم بين الجنسين بحجة الصداقة، وغيرها الكثير من المظاهر الفجة والتي طفحت على السطح في ظل تطور الحياة الاجتماعية وطغيان الثورة الرقمية. هذه السلوكيات الفجة خلفت مساراً متدهوراً في الابتعاد عن الحضيرة الإسلامية وضربت العادات الأصيلة لمجتمعنا المحافظ.

من هنا اقتضت الضرورة القصوى تشخيص هذه الظواهر، ومن ثم محاصرتها ومحاربتها ورفضها عبر برنامج تربوي متكامل الأبعاد يشترك فيه الأهل والمربون والتربويون والإعلاميون والمحيط والمجتمع بشكل عام، ويتمحور هذا البرنامج على النصح والكلمة الطيبة واستمالة القلوب نحو نبذ التجاوزات وقبح استسهال المحرمات، وبذلك نكون قد قدمنا للمجتمع نخبة من النسوة اللاتي لديهن عقلية ناقدة وشخصية قوية، نساء غير متقوقعات على الذات ولا منكفئات عن الآخرين، بل لديهن القدرة الكاملة على مواجهة المجتمع والاندكاك فيه، ومحافظات على المرتكزات العقائدية والأخلاقية والثقافية والفكرية المستقلة والبعيدة كل البعد عن التأثر بعوامل الخداع والإغراء أو الميل إلى مظاهر التسيب والإسفاف.

وإن أي عملية تساهل في التعامل مع الخروقات الوافدة يذهب بالمجتمع إلى ما لا يُحمد عقباه، كون مقدراته كلها بيد النساء، فهي نصفه بالعدد وتشكل نصفه الآخر بالإعداد، فاليقظة اليقظة يرحمكم الله.


سكرتير التحرير





عمليات التجميل

www.sistani.org

السؤال: هل يجوز إجراء عمليات التجميل في الوجه والبدن؟

الجواب: يجوز مع التجنّب عن اللمس والنظر المحرّمين.

السؤال: ما رأي سماحتكم في إجراء عملية شفط الدهون الزائدة لأنثى على يد جراح رجل؟

الجواب: اذا كان السمن موجباً للوقوع في المرض الشديد أو الحرج الشديد الذي لا يتحمل عادة جاز للمرأة أن تراجعه. أما لو كان لمجرد الأناقة والجمال أو لم تكن في حرج شديد فلا يجوز لها أن تراجع الرجل لإجراء العملية بل تراجع الدكتورة الجرّاحة.

السؤال: هل يجوز إجراء عملية تجميلية للأنف بقصد التجميل سواء للرجال والنساء؟

الجواب: يجوز ولكن إذا استلزم النظر أو اللمس المحرمين فلا يجوز إلا إذا كان تركه موجباً للوقوع في العسر والحرج الشديدين.

السؤال: ما حكم تركيب الشعر الطبيعي لتجميل المرأة علماً بأن هذا الشعر يظلّ أثناء الصلاة؟

الجواب: إذا كان بنحو الزرع بحيث لا ينفصل ثانية فالأحوط عدم تركيبه.

السؤال: هناك عمليات تجميل للوجه تقتصر فقط علي زرق الإبر في الوجه (مادة البوتوكس أو مادة الفلر)، فهل يجوز أن يجريها الطبيب للنساء إذا لم تستلزم العملية كشف غير الوجه ولم تستلزم اللمس (إضافة إلى كون الطبيب يرتدي الكفوف)؟

الجواب: لا يجوز ذلك إلا مع الأمن من النظر اليها بتلذذ شهوي أو مع الريبة. نعم إذا كانت العملية التجميلية مما اضطرت إليه المرأة لرفع تشوّه مثلاً وكان الرجل أرفق بعلاجها جاز له النظر أو اللمس بالمقدار الذي يتوقف عليه معالجتها.

السؤال: هل يجوز تركيب الرموش الصناعية الدائمة مع العلم أنه يتم تركيب الشعرة الصناعية علي منبت الشعرة الطبيعية؟ وهل يضر بالغسل والوضوء؟

الجواب: نعم يضر ذلك بالغسل والوضوء، فلا يجوز ذلك على الأحوط ما لم يكن هناك عذر شرعي كرفع حرج شديد مثلاً، ولو عدّ زينة وجب سترها على الأحوط.

السؤال: ما هو موقف الشرع من الجراحة التجميلية الضرورية لكافة مناطق الجسم سواء للرأس أو البدن بناء على نصيحة طبية في حالات الحروق أو الكسور أو حالات الاصطدام بالسيارات وغيرها؟

الجواب: تجوز في حدّ نفسها، ولكن حيث إنها تتوقف - في العادة - على كشف موضع العملية وما حولها للطبيب الجرّاح وتعريض البدن للمسه ونظره فإذا دار الأمر بين الرجوع إلى من يجوز الكشف له اختياراً أو غيره لزم اختيار الأول إلاّ أن يكون الثاني أرفق بإجرائها، هذا حكم المراجع.

وأما الجرّاح فيجوز له التصدي لإجرائها حتى إذا توقف على شيء من اللمس أو النظر المحرمين في حال الاختيار فيما يجوز الرجوع فيه للمراجع.

السؤال: ما هو حكم جراحة الوجه والرأس لغير ضرورة فيما يخص الملامح الخارجية كتغيير شكل الأنف أو شد الوجه أو زرع الشعر وغيرها؟

الجواب: تجوز ولكن من دون تعريض موضع العملية أو غيره من مواضع البدن للنظر واللمس المحرمين في حال الاختيار، فيجوز للمرأة مراجعة الطبيبة الجرّاحة لإجراء العملية التجميلية في وجهها أو رأسها، كما يجوز لها مراجعة الطبيب الجرّاح لإجراء العملية في وجهها إذا لم يتوقف على كشف ما عدا الوجه من رأسها ولا على لمس بدنها من غير حائل.

هذا حكم المراجع، ويظهر منه حكم الجرّاح أيضاً، فإنه لا يجوز له النظر واللمس المحرمين في حال الاختيار لغرض إجراء العملية غير الضرورية.

هو ذاك لا سواهُ

فاطمة منديل

أراهُ جاء يحدو بقافلة مليئة بالعشق، تستجلب كلّ من أراد أن يخطو نحو طريق الخلود والذكر الحسن، لم يزل يسير بهيبة ووقار، بكلّ خطوة يغرس مبدأً وخُلقًا، بكل شهيق وزفير منه يُعطي للإسلام الهواء، يُرجع له أنفاسه التي تكاد أن تنتهي ليضمحل ويذهب، فيعود غريبًا كما جاء، تاركًا الناس في غفلةٍ وتيه، في طريقهم للعودة إلى الجاهلية الأولى، ناسين كلّ مبادئ الدين الحنيف. جاء ليُعطي الدين ترياق الشفاء بعد أن دُسّ السمُ للناس في دينهم، وحرفوا ما جاء به من قيم السماء، يخطو نحو إنقاذ ذلك الجسد الممزق الذي طُعن من كل جانب ومكان، ليُلملمَ أوصاله ويشدَّ جراحه! ويجعل جسده بدلًا من جسد الدين عرضة للسيوف والسهام والرماح والحجارة، رافعًا شعارًا خالدًا ولسان حاله قائل: (إن كان دين محمد لم يستقم... إلا بقتلي يا سيوف خذيني).

جاء مصطحبًا تلك العائلة الكريمة؛ ليفدي الدين بنفسه، وأهل بيته وماله وكل ما يملك، من أجل أمة جدّه؛ لترى النور مجددًا، عطِش من أجل أن نُسقى، استُشهد من أجل أن نحيا، سُبيت حرمه من أجل أن نبقى أحرارًا، سُلب من أجل أن يُلبس الدين ثوب البقاء، صاح مستنصرًا لينتصر الناس على أهوائهم، ولا يبقون عبيدًا لها، جاء مُسلِّمًا لله كل أموره، فسلمه الله كل القلوب، وبنى له صرحًا خالدًا تهوي إليه الأفئدة ويستجاب عنده الدعاء. سالت دماؤه على أرض الطفوف فصار ترابها شفاءً من كل مرض وداء، جعل من نسله خلفاء الله في الأرض الذين بهم يُمسك السماء أن تقع عليها، جاء طالبًا الله ورضاه، فاجتباه الله إليه وجعله من العالين. استشهد ليبقى منارًا خالدًا، ويبقى الخطاب إليه: ﴿يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ*ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً*فَادْخُلِي فِي عِبَادِي*وَادْخُلِي جَنَّتِي﴾. إنهُ هو لا أحد سواه.. إنهُ الحسين ﷺ.



دفاتر المستقبل

رجاء محمد بيطار/ لبنان

كانت الحديقة زاخرةً بصنوف الشجر، تتداخل أغصانها وتتهامس وتتعانق، وتخرج على المتجسّسين عليها بحديثٍ عذبٍ يخترق أعماق السمع ليلامس الروح فيشجيها ويؤنسها، كما تتحفهم بمشهديةٍ صامتةٍ ناطقةٍ لا يفهم لغتها إلا من كان عالمًا فيها...

رحتُ أتأمّل المشهد البديع بنظرةٍ متفحّصة؛ ليست نظرة الزاهد المتعبّد الذي يقرأ آيات الرحمن في خلقه، ولا نظرة السائح المتمتّع الذي يعبّ من جمال الدنيا خشية أن تفوته، ولا نظرة السائر العابر الذي يمرّ ببصره على بدائع الخلق فلا يكاد يراها... كانت نظرتي مزيجًا من علم تعلّمته في صفّ تشريح النبات، ومن تربيةٍ وإيمانٍ تنفّستهما منذ نعومة أظفاري، حتى صرت أعشق كلّ حيٍّ من مملكة الحياة، وبالأخص هذا الجنس من الكائنات...

أطلقت زفرةً طويلةً وأنا أنظر حولي أرصد الجو الرائق العابق بالخضرة الذهبية والسندسية، وأشكر الله الذي هداني لدراسة عالم النبات اللطيف الرائع، الذي يتلاءم حقًّا مع شخصيّتي وطموحي للمستقبل.

ومع أن صفوف البيولوجيا تتزاحم فوق جدولي الجامعي، وكتبها تتراصّ فوق مكتبي الصغير، ونظريّاتها تعجّ في ذاكرتي، إلا أن تلك الأبيات التي أطلّت عليّ الساعة من هامش ذاك الكتاب الذي احتلّ كفّي والدتي، كانت كفيلةً بإبهاري وحبس أنفاسي، كما لم تفعل كلّ تلك المعلومات العلمية الرائعة مجتمعة... حتى استطاعت أن تقف بيني وبين ذاك المنظر الطبيعيّ الأخّاذ، الذي كنت قد غزوت وحدته وغزا وحدتي عند عصر ذلك اليوم الربيعيّ المشرق...

وجميع أوراق الغصون دفاترٌ
مشحونةٌ بأدلّة التوحيدِ

كان جميع زوّار الحديقة، أو على الأقلّ معظمهم، يتلهّون عن ذلك الكون البديع المحيط بهم، بأجهزتهم الذكية التي سلبتهم حتى بهجة النزهة، فهنا فتاتان تلتقط إحداهما للأخرى صورة، وهناك شابّ يقلّب شاشة هاتفه الفضّيّة بعصبية، وهنالك صبيّةٌ دون العاشرة تقف أمام إحدى الأشجار لتجعلها خلفيّةً لصورةٍ ذاتيّة...

أسفتُ لأنهم يضيعون جمال اللحظة، ورحت أتتبّع عصفورًا أطلّ من فوق غصنٍ عالٍ وراح يناجي إلفه... وتذكّرتُ فجأةً ذاك "العريس" الذي شقّ سجف الغيب ليصل إليّ على يد عمتي مريم، التي تطوّعت بتقديمه للعائلة كخاطبٍ مثاليٍّ لا يُرفض؛ مالٌ وجاهٌ ومنصب، وشبابٌ وعلمٌ و...و... ولمّا سألها والدي عن التزامه الدينيّ، قلبت شفتها وقالت:

- إنه يصلي ويصوم... أظنّ ذلك كافيًا...

على أن ظن عمّتي لم يوافق اعتقادي، فمع أني أرى أن الصلاة والصوم واجبان على كلّ مسلم، غير أنني أعلم أن كثيرًا من الناس يقومون بهما بشكلٍ تقليديّ دون إدراكٍ لأبعادهما، وما أدراني من أي فئةٍ هو هذا الخاطب؟!

كادت الفكرة تشغلني عن متعة الفكر والروح التي كانت غالبةً عليّ، ولكني طويتها وأزحتها جانبًا ريثما أعود إلى وحدتي، فأرتّبها ضمن مجموعتي، وأبدأ بتصنيف تفاصيلها كما أصنّف مجموعة النباتات المجفّفة التي تحتلّ ألبومي الخاص، والنباتات

الحيّة التي تصارع البقاء ما بين ركن غرفتي وأركان غرفة الجلوس وأنحاء الشرفة؛ فالفكرة تحتاج لتحليلٍ وتدبّر، ورصدٍ لقائمة السلبيات والإيجابيات، والمرفوضات والمقبولات، وغير ذلك مما لا بدّ أن يخضع لعالم الدراسات الذي يحتويني...

لم يطل بي المقام في الحديقة، فقد كدّرت الفكرة صفاء النزهة، وقضيت الدقائق العشرة التي يستغرقها المسير من الحديقة للمنزل وأنا أنظّم أولوياتي في التفكير، حتى وجدتُ أن تأجيل مشاورة نفسي في أمر الخطيب العتيد غير مجدٍ، وأنه لا بدّ لي من حسم هذا الأمر...

في البيت كان سلامي جافًا دون قصد، فالشرود يستلّ من النبرة حرارتها، وحمدت الله كثيرًا لمّا لم أجد في البيت غريبًا، فوجود الغرباء حتى ولو كانوا من الأقرباء يزرع في الأجواء شيئًا من التصنّع والتملّق لا يد لي فيه، وأنا الساعة بأمسّ الحاجة لكلّ ذرّةٍ من العفوية والصدق والصراحة في مصارحة نفسي قبل الآخرين، فالقرارات المصيرية تستدعي التفكير مطوّلًا في ما كان وما هو كائن، وفي ما لا بدّ أن أواجهه في المستقبل القريب والبعيد من مواقف حياتيةٍ ذات أهمية، كالعلاقة بالوالدين والأقربين، والتعامل مع الأصدقاء، وكإنجاب الأطفال وتربيتهم، وكيفية وضع الأسس الأولى لتنشئتهم، والأجوبة المدروسة على أسئلتهم المحرجة والعميقة والسطحية... ولمّا وصلتُ إلى هذه المرحلة من التفكير، قرّرتُ أن أضع قائمةً من الأسئلة في ذهني لا بدّ لي من معرفة جوابها قبل أن أخطو أيّ خطوةٍ في أيّ اتجاه، وحينما واجهتُ عمّتي بكلّ ذلك في زيارتها لنا مساءً لمعرفة جوابي الأوليّ، كانت نظرات الجميع منصبّةً عليّ وأنا أنظر بهدوءٍ وأقول بخجل:

– عمتي الغالية، لا بدّ من معرفة بعض الأمور...

أحاطتني بذراعها وهي تنظر في وجهي قائلةً بلهجة العارفين:

– ستعرفين كلّ شيءٍ حالما تلتقيان...

– لن نلتقي إلا بعد معرفتها يا عمتي... إن وجدتها مطابقةً لما أريد!

تبادل والداي نظرةً راضية، وطرحتْ عليهما عمتي نظرةً متسائلة، وتنحنح أحمد وهو يقول:

– بصفتي الأخ الأكبر، أرى أن أختي لا تزال صغيرة... فلتتابع تعليمها الجامعيّ أولًا، ثم لكلّ حادثٍ حديث.

وافقه حسن، بينما بدا الاستياء على وجه عمتي الذي بدأت التجاعيد الرقيقة تغزو بعض أنحائه، أما والدي فقد قال بلهجةٍ حازمة:

– القرار أولًا وأخيرًا هو قرار فاطمة، فهي صاحبة الشأن فيه!

وابتسمت والدتي موافقة...

حمّلتني كلمات والدي فوق ما كنت أحمله من عبء، فهمست لعمّتي:

– إن الله سيلهمني للخير إن شاء الله، ولكن ما أريد معرفته يمكن أن يتمّ عبرك يا عمّتي، فأرجو أن تجيبيني بصراحةٍ على بعض الأسئلة، بحسب معرفتك بهذا الشخص!

– لا أريد إلا سعادتك يا ابنتي، فاسألي ما تشائين...

مع تلك العبارة بدأت جلسةٌ عائليةٌ مغلقة، أطرافها أنا ووالديّ وعمّتي، بعدما طلبنا من الجميع تركنا وحدنا، فتقبّل أحمد وحسن ذلك بكل طواعية، أما زينب فقد بدت لي عالقة، لا على مقعدها فحسب، بل في فكرةٍ قاهرة، فاقتربتُ منها وطبعتُ على جبينها الملائكيّ قبلتي المعتادة، وسألتها أن تمنحني بعض الوقت لأفهمها ما يجري لاحقًا، فخرجت متردّدة، ثم غابت وهي تردّد:

– ستخبرينني بكلّ شيء، أليس كذلك؟!

– سيكون لك رأيٌ في هذا الأمر بالتأكيد يا حبيبتي، فشكرًا لك!

وفيما هي تغيب خلف باب غرفتنا المغلق، كانت أوراق الغصون المتهاطلة قرب نافذة غرفة الجلوس تربّت على الزجاج برفق، رمقتها بنظرةٍ متسائلة، وأنا أقلّب نظري في صفحاتها المشحونة بأدلة التوحيد، وسألت نفسي:

– أيراها هكذا، هذا العريس؟!... أيرى الأمور كما أراها؟!... وهل يمكنني أن أتقاسم الحياة والمصير والحاضر والمستقبل مع من يرى الأمور بسطحيةٍ مثلًا؟!

كانت أجوبة أسئلتي هذه تكمن في طيّ الغيب، أما أسئلتي الأخرى فقد راحت تتوالى على شفتيّ وتصبّ في سمع عمتي، فتثير عجبها تارةً واستحسانها أخرى، ولكنها لا تستنكف عن الإجابة...



زينب الصبر قدوة لكل عصر

د. حنان البغدادي
استاذة التربية وعلم النفس/ جامعة بغداد

لم يجتمع لأية أمة على وجه الأرض من التكامل التكويني في الجوانب (القيمية، والعلمية، والإنسانية) التي توائم كل عصر كما اجتمع لدى الإسلام ورموزه. لذا سنتناول أبرز امرأة ترجمت هذه المعاني، إلا وهي العقيلة زينب عليها السلام.

لقد كانت قصص الأنبياء أنموذجاً واقعياً مستنبطاً من عصرهم، باستثناء الرسالة المحمدية التي تصلح لكل عصر، لذا ابتلي آل بيت النبي صلى الله عليه وآله بما لم يحصل لغيرهم، لأن من تكوين الإنسان أنه بحاجة إلى رموز عليا يقتدي بها لمعرفة مسارات الحياة التي باتت تتعقد وتتشابك تباعاً.

خصّ علم النفس مدارس لتربية المجتمع، أهمها المدرستان (السلوكية والبنائية) اللتان عملتا على وضع معالجات للمشاكل (النفس- جسمية) واختيار الأسلوب الأنسب لمدى التأثر بشخصية معينة (وتقليدها - بنائياً)، (والتأسي بها - سلوكياً)، وقد حددت سمات الشخصية (القدوة) بأنها: (تجيد التواصل مع الآخرين، التعاطف، والطموح، وملهمة، ومسؤولة، ومجازفة). فمن هذا المنطلق نجد أن (بطلة كربلاء) قد فاقت ذلك كله، وأضافت وتفوقت انطلاقاً من:

١- قوة الصبر: اتسمت بقوة الإرادة وشجاعة القلب وعقلية التدبير ورباطة الجأش في المواقف الصعبة والأليمة، بدءاً من فقد الجدّ والأم والأب والأخوة بين شهيد مسموم وآخر عطشان محزوز الرأس، وامرأة ثكلى، وأطفال يتامى، وقلق من خرق الحرمات، واجهت ذلك كله بصبر لا يطال.

٢- محتوى العلم: لقد حوت من الكمالات ما تخطت بها القدرات البشرية المعتادة، فهي التي شربت معين العلم من مدرسة جدّها الرسول الأكرم، وأبيها علي الضيغم، وأمها الزهراء سيدة النساء، وأخويها الحسنين سيدي شباب الأرض والسماء، فكانت خلاصة كل هذه الأسماء، لتفيض بمعارفها ومروياتها على من حولها، حيث اهتمت بتعليم النساء وتثقيفهنّ ضمن مجالسها العلمية، فضلاً عن العديد من رجالات بيتها والأصحاب والتابعين.

٣- القيادة الشجاعة: لقد عوَّل بنو أمية على إنهاء منهج الإسلام الحق بقتلهم لحملته من آل محمد، ولكن لم يكن بالحسبان أن تظهر فيهم امرأة تقلب مكرهم الى الضدّ تماماً، فانبرت لهم في أبرز عاصمتين لدولة الطغاة هما (الكوفة والشام)، بمواجهتين حطمت معهما كل أسلحة الجبروت الأولى مع ابن زياد اللعين، عندما خاطبها شامتاً: كيف رأيت صنع الله بأخيك؟ فكانت إجابتها قاصمة: (مَا رَأَيْتُ إِلَّا جَمِيلًا)، إذ حولت الانكفاء إلى فخر وعلامة نصر، وفي الثانية كان الحسم في مجلس يزيد اللعين، حيث الضربة القاضية: (فكدْ كيدَك، واسعَ سعيك، وناصبْ جهدك، فوَ اللهِ لا تمحو ذكرَنا، ولا تُميت وحينا) ثم تعلن نهايته: (وهل رأيُك إلاّ فَند، وأيّامك إلاّ عَدَد، وجمعك إلاّ بَدَد) فكانت نبوءاتها حقاً.

ليس لنا إلا أن نستنبط المعالم والدروس والعبر من بطلة كربلاء، سيما وإنّ عالمنا المعاصر مليء بالمحن والعثرات، كونها أنموذجاً لكل العصور، حتى انطبق عليها مضمون الآية الكريمة في كونها: (تُؤْتِي أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا).



المرأة
والأسرة المهدوية

بتول عرندس/ لبنان

كما تقدم فقد أكّدت الشريعة السمحاء أنّ المرأة كالرجل مناط بها خدمة الدين الإسلامي الحنيف، ولا سيما قضية الإمام المهدي عليه السلام. وهو ما تؤكده الرواية الواردة عن الإمام الباقر عليه السلام بوجود خمسين امرأة مع الإمام المهدي عليه السلام.

ومن هنا وجب علينا بصفتنا مجتمعاً إسلامياً إعداد المرأة لنصرة إمام زمانها في غيبته وعند ظهوره، إعداداً في الجانب النفسي والروحي، وكذلك العلمي والتربوي والاجتماعي وجوانب الحياة كافة. فعلى المرأة الاهتمام الجدّي بالواجبات الدينية المفروضة عليها كالصلاة والصيام والحج وأداء الزكاة والخمس والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر, والتولي لآل البيت عليهم السلام والتبري من أعدائهم. إضافة إلى أدائها المستحبات بقدر الممكن على القاعدة القرآنية (لا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إلا وُسْعَهَا)، مثل تلاوة القرآن، ودعاء العهد، وزيارة عاشوراء، وأدعية الأيّام، وزيارة المعصومين، ودعاء الندبة في صباح كل جمعة، ودعاء السمات، والزيارة الجامعة،... وكذلك ترتيل الأذكار والتسبيحات والاستغفار وذكر الصلاة على محمد وآل محمد.

فالمرأة يجب أن تكون على جهوزية تامة لعصر الظهور، وذلك بإصلاح نفسها وتحريرها من الحجب التي تغزوها. ويتخلل هذا الإصلاح هبوب نسمات العشق الإلهي على قلبها وروحها ذلك الفرد، وعندها ستكون مطيعةً حقيقية لإمامها. فإذا كانت المرأة تلبس عباءة مزخرفة أو مفصلة لمفاتنها، أو سافرة، ثم ترفع يدها إلى الله تطلب الفرج للإمام! هذا العمل فيه ازدواجية وتناقض كبير لا يليق بالمرأة المنتظرة ولا يخدم مشروع الانتظار الإيجابي.

يضاف إلى ذلك أن للمرأة دوراً كبيراً في تهيئة النواة الأساس للمجتمع وهي الأسرة، من خلال تربية الطفل منذ نعومة أظفاره ليكون بالمستوى الذي يؤهله ليصبح من أنصار الإمام عليه السلام وجنوده المخلصين. إضافة إلى جهادها الأكبر وهو حسن التبعّل وتوفير الراحة النفسية والبيئة الملائمة ليكون زوجها فرداً فعالاً في المجتمع، ومن ثم فإذا وُفّقت المرأة في إعداد الأسرة المهدوية تكون قد أعدّت جنوداً لنصرة الإمام عليه السلام.

المرأة ودهاليز الابتزاز الالكتروني



عامر عزيز الأنباري

مما استحدث من الجرائم التي أخذت ترتكب بحق المرأة في عالم اليوم هو الابتزاز الإلكتروني. وجرائم الابتزاز هذه وإن كانت تمس بخطرها شرائح عمرية متنوعة، إلا أن المرأة تعد المستهدف الأول والأخطر في هذا النوع من الممارسات اللاأخلاقية؛ التي تمثل منتهى الخسة والانحطاط والاستهانة بشرف المرأة وكرامتها، وتجسد شراهة وعدوانية من تعاملوا معها تعاملاً بعيداً عن القيم الإنسانية ومجرداً من الشهامة والرجولة إزاء من لا حول لها ولا قوة في درء الخطر عن نفسها.

يعرف الابتزاز الإلكتروني بأنه (عملية تهديد وترهيب للضحية بنشر صور أو مواد فيلمية أو تسريب معلومات سرية تخص الضحية، مقابل دفع مبالغ مالية أو استغلال الضحية للقيام بأعمال غير مشروعة لصالح المبتزين، كالإفصاح بمعلومات سرية خاصة بجهة العمل أو غيرها من الأعمال غير القانونية)[1].

الاستخدام السيئ لتكنولوجيا المعلومات

لقد ألقى الاستخدام السيئ لتكنولوجيا المعلومات بوسائل اتصالاتها وشبكاتها العنكبوتية بظلاله المبهمة على مجتمعاتنا المسلمة حاملاً معه كل نوايا الشرّ والعدوان مضمراً وراء لمعانه ولياليه الحمراء وألوانه البراقة الزائفة ألف خنجر مسموم، وما جرائم الابتزاز الالكتروني إلا جزءٌ من آثار هذا الاستخدام المنفلت والفوضوي لمرتكب جريمة الابتزاز وللضحية في آنٍ واحدٍ.

ضراوة البداوة لم تزل على حالها

إن من الواضح فيما يجري في مجتمعاتنا المسلمة ولحد الآن – وللأسف- أن ضراوة البداوة وعادات الجاهلية الأولى لم تزل عالقة على حالها في أذهان الكثيرين؛ ممن لم يستطيعوا التخلص من أوزارها وأدرانها منذ ذلك الزمان وحتى يومنا هذا جيلاً بعد جيل. وعلى الرغم من كل ما صنعه الإسلام من تغيير وإنصاف للمرأة، فهنالك من بقيت المرأة لا تساوي شيئاً بالنسبة لهم، وليس لديهم أجمل ولا أفضل من هدر كرامتها واستلاب حقها. وربما بسبب هذا النمط من التفكير غير الديني وغير الحضاري سيطرت همجية بعض الرجال على طبيعة تعاملهم مع المرأة، والذي يأتي أحياناً بطريقة الاحتيال والاستدراج عبر مواقع التواصل وارتكاب جريمة الابتزاز إلكترونياً.

جاهلية اليوم هي ذاتها جاهلية الأمس!

إن جاهلية اليوم هي ذاتها جاهلية الأمس! فالظلم والجور الذي ابتليت به المرأة هو ذاته وإن تغيّر الزمن واختلفت الأساليب والطرق، فجاهلية اليوم لم تعد تفرق كثيراً عن جاهلية صحراء الجزيرة قبيل الإسلام! فلا يفرق كثيراً من جعل الأنثى في عصرنا هذا مصدراً لكسب مزيد من الأرباح وعنواناً للمتاجرة والبغاء، عمّن كان في الجاهلية الأولى يُراهن ويبيع ويشتري بها، فكلاهما يصدق فيه قوله تعالى : (وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ)[2]! فالمرأة في نظر كليهما ليست إلا سلعة تباع وتشترى ويُتّاجر بها، ولا يتمنى أن تكون بالنسبة له أكثر من ذلك! ولمزيد من الإيضاح ولتقريب الصورة المماثلة لما نلحظه في علم اليوم نقول: لا يفرق كثيراً من كان يدفعه الجزع إلى وأد الأنثى مهيلاً عليها رمال الصحراء أو تراب الأرض عمن يدفعه الهوى والطمع لأن يستدرجها كي يحصل على ما يستطيع من خلاله أن يحكم شراكه للإيقاع بها عبر مواقع التواصل ويحكم قبضته، فتصبح ضحيته الذي يتلذ بابتزازها وربما المساس بشرفها، وقد تطاوعه على مبتغاه خوف الفضيحة! وربما يدفع بها ذلك إلى الانتحار أو الهروب والتعرض للتشرد.

١- ويكيبيديا الموسوعة الحرة.

٢- سورة النحل، الآية ٥٨.

التحدث بلغة الأرقام

لا بأس من التحدث قليلاً بلغة الأرقام إمعاناً في تأكيد المخاطر التي أخذت بالازدياد لمثل هذا النمط من الحيف والظلم والاستغلال البشع الذي باتت تتعرض له النساء في زماننا هذا، والذي غالباً ما يكون بالاستدراج والغواية والحيلة والخديعة، وبنسب عالية لدى الفتيات في أعمار مبكرة وفي سن المراهقة. فلقد سجل العراق نسبة عالية لهذا النوع من الابتزاز فقد ورد : (أن العراق شهد تسجيل ١٥٠٠ حالة ابتزاز إلكتروني في عام ٢٠٢١، معظمها ضد النساء)[٣]، إلا أنه في مصادر أخرى ذُكر أن دائرة ارتكاب مثل هذا النوع من الجرائم قد أخذت بالاتساع وبشكل خطير[٤] تصاعداً ملحوظاً في ارتكاب مثل هذه الجرائم ينذر بانهيار أخلاقي وسلوكي تصاب به مجتمعاتنا اليوم، فضلاً عن أنه يتسبب بارتكاب جرائم أكبر وأخطر تعدُّ من تداعيات ذلك الابتزاز، وبحدوث تصدع اجتماعي يزعزع أمن الوسط الاجتماعي واستقراره ، وبتزايد مثير للخوف يوماً بعد يوم[٥]!.

بصراحة.. كلّ الصراحة

إن الكثير من ضحايا منزلقات كهذه يتعرضن لحالات من الاضطهاد والابتزاز بارتكابهن حماقات يعطين من خلالها فرصة للمتصيدين من ضعاف النفوس لاختراق عوالمهن الشخصية وخصوصياتهن. يأتي ذلك من خلال مواقع التواصل (انستغرام أو فيسبوك)، ويتمكن أمثال هؤلاء من اختراق حساباتهن الشخصي والحصول على المحتويات؛ ومن ثم القيام بتهديد المرأة أو البنت، أو يتم ذلك من خلال الوصول إلى ما في هواتفهن النقالة من محتويات مخزونة. فعند بيع الجهاز أو ضياعه، أو ربما إصلاحه واسترجاع ما فيه من محتويات وملفات شخصية كان من المفترض الحذر من خزنها وملأ المحتوى بأسرار خاصة، أو تكون الحالة بإعطاء المبتز أسراراً خاصة وإهداؤه صوراً شخصية بعد تغرير الضحية بالكلام المعسول، ووعده للبنت بالزواج منها، ومن ثم يقوم بتهديدها وكشف أسرارها عبر مواقع التواصل.

انتصار الإسلام للمرأة

لقد انتصر الإسلام للمرأة انتصاراً غير مسبوق في تاريخ الإنسانية وأنصفها أيما إنصاف! فلقد ألغى كل عادات الجاهلية المقيتة وتقاليدها التي عاشتها جزيرة العرب، والتي بخستها حقها، ووضع حداً لقساوة الصحراء التي وئدت في رمالها البراءة والطفولة، رافضاً في تعاليمه كل الرفض الاستهانة بالأنثى وبوجودها إنسانةً لها أن تمارس حقها في العيش بكرامة، معتبراً في أول دفاعه عنها أن وأدها ليس إلا جريمة كبرى ينال مرتكبها القصاص العادل في الدنيا ويوم يقوم الاشهاد: (وَإِذَا الْمَوْءُودَةُ سُئِلَتْ)، (بِأَيِّ ذَنبٍ قُتِلَتْ)[٦].

كما وهبها الإسلام من بعد ذلك المرتبة التي لا تختلف فيها عن الرجل في فروض الطاعة والتقوى وعلو المنزلة في الإيمان والطاعة واكتساب الدرجات الرفيعة. كذلك أولاها الإسلام منتهى الرعاية والحرص على عفتها واعتبرها جوهرة ثمينة؛ لا ينبغي تركها عرضة لأيدي الطامعين والسراق، وأن تكون بمعزل عن المتهتكين والمستهترين بالعرض والناموس، فأمرها بالحجاب والستر والابتعاد عن مواطن الشبهات، وعدم الاختلاط بالأجانب من غير المحارم، إلا بقدر ما هو مباح من التعامل الذي يخلو من الوقوع في الحرام.

وأخيراً نقول

إن عموم ما يصيب الكثيرات جراء التعرض لجرائم الابتزاز الإلكتروني إنما يأتي نتيجة ارتكابهن لأخطاء متراكمة يأتي في مقدمتها الانفلات مما أوجبه الشارع المقدس من وجوب التزامهن بالوقار والحشمة، وبعدم انصياع بعضهن لتعاليم الإسلام الذي يضع حدوداً للتعامل الشخصي، ويأمرهن بالحجاب الذي يصان به شرفهن من الضياع وتحفظ به كرامتهن وعفتهن، مصداقاً لقوله تعالى: (يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُل لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِن جَلَابِيبِهِنَّ ذَٰلِكَ أَدْنَىٰ أَن يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا)[٧].

٣- موقع الابتزاز-الإلكتروني news ، elkarmaly

٤- في تقرير خبري جاء في موقع العين الإخبارية تناول فيه " الابتزاز الإلكتروني في العراق - أرقام مرعبة تنذر بكارثة " ذكر أن قد (سجل العراق خلال العام الماضي وفق إحصائية كشفت عنها مديرية الشرطة المجتمعية بوزارة الداخلية، عن ١٩٥٠ حالة ابتزاز معظم ضحاياها من النساء بينهن فتيات في سن المراهقة وأطفال دون سن الـ١٤).

٥- يذكر المصدر ذاته أنه قد (كشفت السلطات القضائية العراقية خلال الأسبوع الماضي عن تسجيل نحو ٢٤٠٠ حالة ابتزاز إلكتروني خلال الأشهر الأولى من العام الحالي، النصيب الأكبر منها في العاصمة بغداد)، علماً أن الجهات الأمنية ووسائل الإعلام منها، قد أخذت تتناول هذه المخاطر بجدية لما تتسببه من آثار جسيمة وخطيرة في واقع الناس.

٦- سورة التكوير، الآيتان ٨-٩.

٧- سورة الأحزاب، الآية ٥٩.

الاستقامة وعهد الانتظار



كوثر العزاوي

إنّ محاولة فَهم طبيعة النفس البشرية، من ناحية خيرها وشرّها، مَهمّة معقّدة وليست يسيرة. وعادة ما يسعى أصحاب النفوس النقيّة وذوو الأرواح النبيلة لتغليب الخير على الشرّ ما استطاعوا إلى ذلك سبيلًا، عبر السَّيْر التكامليّ للحق، علّها تحظى بِقَدر من القرب على أمل الوصول. سيما وإنّ ثمّة محطةٌ للوَصْل بسيّد الوجود ومركز الضوء المُوصل بالمطلق، وهو الوسيلة التي يسعى كل من شرح اللهُ صدرهُ للإسلام والإيمان فهو على نورٍ من ربّه ليجدَ ضرورة الارتباط به ﷺ! الإمام المهديّ المنتظر والوسيلة النوريّة ذات العصمة والنجابة، لتقتبس تلك النفوس من سَنا نورهِ وتكتسي لَمَعانَ قربِهِ.

ولعلّ مثل هذا الأمر بحاجة إلى لزوم إرساء قاعدة نفسية وروحية يحتاج معها الإنسان إلى الهروب برهة من وطيس الواقع ونيرانهِ المستعرة طوعًا أو كرهاً، فلا وصولَ لنيلِ الهدف ما لم تَشرع النفس بتعبيد الطريق السالك إلى ذلك الطهر الملكوتيّ المؤدي إلى الجلال المطلق. ومن هنا لا بدّ لهذه النفس المثقلة إلى نبذ الذات وإعداد الزاد وشدّ الرّحال صوبَ محضر القدس لسيد القلوب، وهادي البرايا! بدءًا من تنظيف القلب وجلائه بما يليق بمقامه، وإخلائهِ من الأغيار، ثمّ تطهير العقل من الأفكار المشوِّشة التي تُحدِث صَخَبًا واختلالاً، الى تهذيب الوشائج والعلائق الفردية والاجتماعية، حتى تقنين اللذائذ والشهوات، وصولًا بالشروع إلى إخلاء الطريق من مثبّطات العزائم ومُوهِنات الهِمَم. فكلّ هذه الوسائط والمقدّمات، ما هي إلّا وِثاقُ عهدٍ، وميثاقُ بيعة بين نفس المؤمن ومحطة بهاء الأمل الموعود ﷺ لأجل إحراز التأهيل لواجب التمهيد وصدق الانتظار، علمًا أنّ عملية التغيير باتجاه القرب لا تكون على أسس نظرية بالوعظ المجرّد فحسب، إذ لا بد أن يقترن ذلك بالتوكّل على الله والثقة به وبالممارسة العملية، اعتمادًا على الفضيلة ودوام الاستقامة والقدوة الحسنة والإخلاص لله تعالى، إنّما ينتظر ظهوره المخلصون فلنتأمّل!، وذلك لما للإخلاص من دور في كمال الفرد، ولدورهِ في استنزال المدد الغيبي والنصر الإلهي على الأمة والفرد؛ والّا فهناك أثمانٌ باهضة تُدفع ضريبة في طريق الاستمرار دون التغيير أو التقنين ثم الثبات على ذلك. (وَأَن لَّوِ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقَيْنَاهُم مَّاءً غَدَقًا)[1].

١- سورة الجن: الآية ١٦.



هذا أخي

سرور عبد الكريم

تسارعت الخطى مع خفق النبضات، مع حيرة التفكير. هلمَّ بنا لنرى وضح شمس حقيقة في ظلام النفوس. تَسورا المحراب على عجلٍ، لم يريدا أن يَطول بُعد الطمأنينة عند الخِصام..

قالا: أيها الحكيم داوود أفتِ لنا حُكما.

بدأ كلامه: هذا أخي!

إن كان أخاه في الحقيقة فهذا لا يبعد أنه أخوه في الدين ونظيره في الإنسانية، بدأ خصمه وخِصامه بأرقى معاني الأخلاق وبأسمى المُسميات.. أخي.

جاء عن نبينا الأكرم ﷺ أنه قال: (أحب لأخيك ما تُحب لنفسك).

وما كلامه إلا وحي يوحى، فأخوك هو مرآتك! نعم ما خُلِقنا إلاّ من نفسٍ واحدة، فهل من المعقول أن تبغض نفسك أو تؤذيها أو تشوه سمعتها أو حتى تظلمها؟! ولما كان وجود الإنسان في عالم الدنيا للمعرفة وتكامله بها، وجب عليه أن يعرف ويطبق ما يعرفه ليسمو بِروحه، ليجعل جنة الرضوان هنا في دار الدنيا قبل الآخرة، بالصلح والصلاح والإصلاح والمصالحة.

هنالك شيء لطيف خفي من باب آخر، علينا أن نراه. أي شيء حولنا سواء أكان متحركاً أم ساكناً فهو ناطق، أكان بسكوته أم بنطقه! وهذا ما تشير إليه الآية الكريمة: (تُسَبِّحُ لَهُ السَّمَاوَاتُ السَّبْعُ وَالأَرْضُ وَمَن فِيهِنَّ وَإِن مِّن شَيْءٍ إِلاَّ يُسَبِّحُ بِحَمْدَهِ وَلَكِن لاَّ تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ).

وكل الوجود منه تعالى، إذن علينا أن نتحسس ونرى الجمال في كل شيء، وما إن رأينا شيئاً أو صفة بمنظارنا قبيحة فما هو إلا قُبح أنفسنا، نستشهد بذلك الحديث الشريف: (أحمل أخاك على سبعين محمل). بعد هذا الكلام عليك أن تتفكر، فسبحانه جعلنا بنعمته أخواناً، فمن تخلّى عن نعمة الأخوة فلن يرى نعمة هنيئة أينما ذهب!

الجودة الشخصية

منتهى محسن

الجودة الشخصية: هي المرحلة التي يظهر فيها الفرد سماته الشخصية الإيجابية، وعلاقاته الإنسانية الطيبة، ويقدم أداء فائقاً في العمل، كما إنها حجر الأساس نحو الجودة المؤسسية. فالأفراد هم المصدر الرئيس الوحيد لتحسين الجودة المؤسسية، وهم من يحدثون الجودة.

وتعد الجودة الشخصية مقياساً يعبر من خلالها الفرد عن سمات شخصيته في بيئته المحيطة، ويمارس عن طريقها علاقات إنسانية جيدة، ويظهر أداءً متميزاً في العمل أو في حياته العامة، فإن الشخص الناجح هو أساس تميّز المؤسسات والإدارات. فمتى اهتم الفرد في تطوير وتحسين أدائه وقدراته، زاد من الجودة الشخصية لديه، ومن ثمّ تنعكس هذه الجودة بشكل مباشر على المؤسسة التي ينتمي إليها.

من هنا علينا الإطلاع على قانون الإرادة والذي يثار عبر هذه الأسئلة المهمة:

ماذا أفعل لتطوير نفسي؟

والجواب على هذا السؤال يقول: هل تمتلك خطة لتطوير ذاتك؟ هل عملت على تحسين أدائك؟ هل فتشت في كنوزك الداخلية واستخرجتها لتنمو وتتطور؟ هل عرفت نقاط قوتك من ضعفك، وعززت من نقاط القوة وقللت من نقاط ضعفك؟ إذا لم تحاول فعليك إذن اليوم البدء بالمحاولة.

ماذا أفعل لتطوير الآخرين؟

والجواب على هذا السؤال يقول: هل تمتلك خطة لتطوير الآخرين؟ هل اطلعت على موضوع الأنظمة التمثيلية أو الأنماط الشخصية لتلاحظ نقاط التباين مع كل نظام ونمط، ثم تهتدي إلى الطريقة الأحسن والأمثل في التعامل مع الآخرين.

فجوات في جدار الجودة

- التلقائية: (بقول بعضهم واعتقاده: إنني سوف أنمو تلقائياً).
- المعرفة (بجهل بعضهم: لا أعرف كيف أنمو).
- التوقيت (بوضع الحجج والأعذار: ليس الوقت مناسباً للبدء في المرحلة).
- الخطأ (بتصور خاطئ: أخشى الوقوع في الخطأ).
- الكمال (للبحث عن الصورة الكمالية: يجب أن أجد أفضل طريقة للقيام بالأمر قبل البدء).

- الإلهام (في غياب الدافع لدى بعضهم: لا أشعر بالرغبة في فعل ذلك).

- المقارنة (تمسك بعضهم في عقد المقارنة: الآخرون أفضل مني).

لذا فعلى الإنسان الراغب في تحسين أدائه وصولاً إلى الجودة طرح الأسئلة الكبيرة والجريئة لنفسه، والتي هي بداية ومنطلق للنمو الإرادي، وهي:

- إلى أين أريد الذهاب في الحياة؟
- ما أبعد مدى يمكنني تخيله للوصول؟
- أي الاتجاهات أرغب في سلوكها؟
- كم من الوقت سوف أستغرق؟



وكان من البديهي في مسعى التطور معرفة أهم النقاط في خلق الجودة الشخصية التي منها: العمل على مواجهة عوامل الخوف المتعددة والتي هي: الخوف من الفشل، والخوف من استبدال الأمان بالمجهول، والخوف من الإفراط في استخدام الموارد، والخوف فيما يظنه الآخرون، والخوف من إبعاد الآخرين عنك، كما من الضروري معرفة دائرتي الراحة ودائرة الشجاعة.

دائرة الراحة

وتتضمن: الأعمال التي تعودت القيام بها، والأمور السهلة، والعيش بالأمان، واسترخاء.

ولا باس من قضاء أوقات في الراحة، لكن على ألا يطول البقاء فيها، فذلك لن يوصل إلى النجاح. وإنما يمنع من تحقيق إنجازات ضخمة والبقاء كفردٍ عادي لا يمتلك الجودة.

دائرة الشجاعة

فتتضمن: أموراً تخاف فعلها، وأوقاتاً عصيبة، والتحدي، واحتمال الفشل، والمغامرة، وأموراً لم تجرب بعد، وأعمالاً صعبة تحتاج إلى جهد، وأعمالاً قد يكون بها تفكير كثير وقلق.

وهذه هي المنطقة الوحيدة التي يمكنك فيها أن تصل إلى أقصى قدراتك وإمكانياتك، وتعطيك حياة أكثر تجدداً ونشاطاً. فأنت من تحدد قيمة نفسك، وتنتصر لذاتك، وتطور أدائك وصولاً إلى الجودة الشخصية.

وأخيراً نقول: تخلص من خوفك الوهمي، وقلّل من وقت راحتك واسترخائك، واقتحم الصعوبات وغامر وانتهز الفرص، وعش شجاعاً صاحب قضية وهدف في الحياة، ولا تقبل أن تكون شخصاً عابراً.





بُعد النظر

أ.د. آمال آل حيدر

حالة توصف في الأوساط الطبية المتعلقة بصحة الإنسان حينما يتقادم به العمر ويشرع حينئذ الطبيب المختص بوصف العلاج الناجع لتصحيح النظر عند المريض، كل ما ذكرناه منطقي وعلمي ولا غبار عليه، ولكن لحظة من فضلك، هل فكرت بمدى أن يصبح الإنسان ذَا نظر بعيد للمستقبل والحاضر، فضلاً عن الماضي كلما تقدم به العمر؟ فتكون نظرته ثاقبة متفحصة ودقيقة، وذلك يغاير الحسابات العلمية والطبية بكل المقاييس، ولكنه مطابق للحالة الشعورية فضلاً عن تكامل الوعي الذاتي للأشياء وربط الأسباب بمسبباتها في حال كان أفضل وأعلى وأدق من ذي قبل، أي عندما كان الإنسان في مقتبل العمر وتمتاز الحالة الصحية لعينيه بالسلامة من الأمراض، ولكنها لا تبصر الأشياء على حقيقتها. فالمطلوب هو أن يمتاز الإنسان بالنظرة البعيدة لحقائق الأمور، ليتجنب ما قد يحصل من عواقب لا يرتضيها الله ورسوله، فضلًا عن المجتمع الملتزم.



الصداقات وأثرها في سلوكنا الشخصي

د. زينب القصير

(الصاحب ساحب) مثلٌ قديم تردد على مسامعنا من قبل آبائنا وأجدادنا لغرض إرشادنا للتأني باختيار الأصدقاء، لما لهم من أثر في سلوكياتنا الشخصية. فكل عنصر له تأثير على سلوكنا. كما للأسرة والمدرسة والشارع والجامعة وغيرها، نرى للأصدقاء تأثيراً فعالاً على سلوكنا الشخصي، فالأصدقاء لهم دور فعال في تكوين سلوكياتنا الشخصية، إذ أنه على الرغم من رقي علاقة الصداقة وأهميتها في حياه الإنسان، إلا أن بعضنا قد يقع ضحية الاختيار الخاطئ فيؤثر سلباً في حياته. وفي هذا الجانب، أكدت الدراسات التخصصية النفسية أن للأصدقاء تأثيراً متبادلاً على سلوكيات بعضهم البعض، والسلوك هنا ما نقصد به النشاط العقلي أو الجسمي أو الاجتماعي. فالصديق الذي يكون على خلق ودين يعتبر هبة ونعمة من الله عز وجل، فهو مرآة عاكسة لصديقة. ومجرد الاختلاط بمثل هؤلاء الأصدقاء يجعلنا نكتسب من أسلوبهم سلوكيات الحياة الصحيحة وطباعها المتكاملة. فأسلوب الإنسان في الحياة وطريقته في التعامل مع الآخرين ومع الأزمات التي تواجهه هي التي تحدد سلوكه الشخصي. ففي هذا المجال، هناك عدة أساسيات لاختيار الصديق الصالح والمفيد لنا في طريق الحياة، فالصداقة التي تنشأ لله لا تبقى إلا بطاعته ولن تزكو إلا ببعد الصديقين معاً عن النفاق والحسد والفساد.

ولمعرفة كيفية اختيار الصديق الصالح، نجد في الحياة أنّ الكثير من الأشخاص يرغبون في تكوين الصداقات خصوصاً في سنواتهم الأولى من العمر، ولأجل ذلك يجب اختياره بحكمة بدون تسرع. وبعد معرفة طباعهم وسلوكياتهم وأفكارهم نلحظ مدى التقارب في الأفكار فيما بينهم. فانعدام التقارب الفكري يؤثر في الأمور المشتركة التي تجمعهم في الحياة اليومية، كالآراء والقرارات وغيرها الكثير التي تؤثر لاحقاً سلباً على صداقتهم.

لا ننسى أيضاً أن أساس الصداقة هو الاحترام المتبادل من الطرفين الذي يعد الجوهر الأساس لنجاح الصداقات واستمراريتها. ففي حال غياب هذا العنصر، تكون الصداقة عبارة عن علاقة فارغة تخلو من الأساسيات التي تقومها، وهناك أيضاً نوع الصداقات الحقيقية يتم اكتشافه من خلال التجارب والأزمات التي يمرّ بها الإنسان. فتقديراً لتلك الآثار وحماية للخلق الحسن، أكد الرسول الأكرم ﷺ على تخير الجليس. فقد أكد الرسول بقوله: (مثل الجليس الصالح كمثل صاحب المسك أن لم يصبك منه شيء أصابك من ريحه، ومثل الجليس السوء كمثل صاحب الكير إن لم يصبك من سواده أصابك من دخانه)، فالصداقة تعتمد على قوة العقائد وسمو الأعمال، وخير من يستديم المرء عشرتهم، فخبراء العلاقات الإنسانية يقرون عوامل تشكل الشخصية لعوامل التنشئة الأسرية ودور الأصدقاء. وهنا يبرز التأثير لرفاق السوء من خلال عملية المحاكاة والتقليد التي تصيب الذين، يعانون من الضعف في الشخصية على عكس الإنسان المتوازن الذي نراه يتأثر ويؤثر في من حوله. ففي هذا الجانب يكون التقليد غير مؤثر بشكل سلبي على العكس من الشخص الضعيف الشخصية.



الاستجمام بابٌ للإلهام

د. يمن سلمان الجابري

يمرّ طلبتنا الاعزاء بفاصل زمني يفصل بين مرحلة دراسية وأخرى (العطلة الصيفية).. وهي تحوي في طياتها الكثير من الأمور التي تهيئ الطالب لسنته المقبلة شريطة أن تُستغل بالطريقة الصحيحة ليكون فاصلاً مثمراً.. وأحد أهم أبواب الاستثمار هو الذي (الاستجمام) لا يعني التنزه فقط، وإنما ألواناً أخرى ستذكر في هذا المقال.

وهو باب من أبواب الإلهام الفكري والراحة النفسية والانقلاب الذهني من بعد دائرة الدراسة والامتحانات والانغلاق الاجتماعي. وهو كالآتي:

١ـ الخلوة: وهي نقطة رجوع المرء إلى ذاته من بعد صخب الحياة وتلاطم أمواجها، ومن ثم يكتشف أخطاءه ويصححها تارةً، ويصقل مواهبه ويبني أهدافه المستقبلية تارة أخرى، لينهض من جديد. كما إن كثرة الاستغفار والتوبة وسيلة لذوبان الذنوب والتقرب إلى الله تعالى.

٢ـ الاستجمام: من بعد الخلوة تحتاج النفس إلى تغيير مناخي، كأن يكون الذهاب برحلةٍ إلى بساتين أو حدائق أو جبال والاستماع لخرير الماء وغيرها، وهذا يعتبر من أهم الخطوات التي نحتاجها في العطل الصيفية لتحقيق التوازن النفسي وفتح أبواب التأمل.

٣ـ مشروع تعلم القرآن الكريم وتعليمه: ينبغي تعلمه وحفظه ليحمل في صدره معجزة الإسلام الخالدة، وما ينعكس على شخصية المتعلم من قوة وثقافة وتفتح ذهني عجيب؛ وهذا بعد عقد النية والاستمرار.

٤ـ المطالعة: وهنا ننبه على تثقيف الأهل والأبناء بأن المطالعة تختلف تماماً عن الدراسة. فالأولى اختيارية وتشكل مصدر استجمام فكري ممتع، والأخرى إجبارية وعليها يعتمد نجاح أو الطالب رسوبه!

فلا تشنقوا مفهوم المطالعة بحبل من سوء الظن واختلاط المفاهيم لتنهوا الحياة الثقافية التي كانت تسري في عروق مجتمعنا الحضاري.. فالمطالعة تجعل القارئ ذا بصيرة.. ومن ثم تختلف نظرته إلى الحياة تختلف عن أقرانه، وسيكون مرجعاً للاستشارة لأصدقائه فيُفيد ويستفيد.

٥ـ زيارة الأقارب: وصلة الرحم، وزيارة المشاهد المشرفة، لتقوية أواصر المحبة والتواصل والالتقاء بالناس، وتكوين علاقات اجتماعية.

٦ـ تطوير المواهب أياً كانت من رسم، وتطريز، ونجارة، وحياكة، وكتابة وغيرها.

وما نرجوه أن يتغير مفهومنا للراحة. فهي لا تعني الكسل والخمول والفراغ القاتل، بل هي الاستجمام، فشتّان بين الأمرين.



الأسرة ونيران الثورة الرقمية

الاخصائية نور حريري
علم الاجتماع والأسرة/ لبنان

شهدت الأسرة خلال السنوات العشر الأخيرة تحولات كبيرة في علاقات الأفراد داخلها نتيجة عوامل عديدة أبرزها الثورة التكنولوجية في وسائل التواصل الاجتماعي.

بالرغم من الإيجابيات التي جاءت بها هذه الوسائل، إلا أنّ سوء استخدامها أو الإفراط في هدر الوقت فيها كان له ما له من تأثيرات سلبية في الأسرة بشكل خاص.

لا شك أن وسائل التواصل الاجتماعي فرضت نفسها على كل بيت متجاوزة بذلك حدود الجغرافيا العالمية، يأتي على رأس هذه الوسائل تطبيق فيسبوك الذي يحظى بقاعدة المستخدمين الأكبر في العالم العربي حيث بلغ عدد مستخدميه بحسب الأحصائيات الأخيرة ٩٠ مليون مستخدم ويتبعه تويتر الذي بلغ عدد مستخدميه حوالي الـ٥٠ مليون عربي.

إنّ هذه التطبيقات شكلت إدماناً للكثير من المستخدمين حيث باتت تمثل خطورة على الترابط الأسري الذي طالما تغنت به الأسرة وميزها عن الأسرة الغربية المفككة. فبدلاً من أن نشاهد الزوج والزوجة والأبناء يتسامرون في المساء ويتشاركون الأحاديث فيما بينهم بعد عناء النهار، أصبحنا نراهم يجلسون أمام شاشات الهواتف الذكية محدقين أعينهم فيها، لكل واحد منهم عالمه الافتراضي الخاص به، مما أدى إلى غياب الحوار بين الزوجين وبينهم وبين الأبناء؛ وهذا له ما له من تداعيات سلبية ويعدّ سبباً رئيساً في ضياع الأبناء وفشلهم الدراسي وتعرضهم للكثير من المشكلات النفسية والانحرافات السلوكية.

أصبحت البيوت باردة تسودها الفردانية، لكل منهم ضحكاته، أحزانه، واهتماماته الخاصة. طوقت هذه الوسائل أفراد الأسرة بجدار العزلة، فانفرد كلّ منهم بأحاديث أمام شاشة غالباً ما تكون دردشات مع أصدقاء أو أناس مجهولين متجاهلاً أناساً يعيشون معه تحت سقف واحد، لا يسمعون صوته إلا عند الحاجة.

إنّ كثرة متابعة مواقع التواصل الاجتماعي خرقت خصوصية البيت، إذ أصبح الكثير من الناس ينشرون كل صغيرة وكبيرة في حياتهم على تلك المواقع مما أتاح الفرصة للبعض في مراقبة الأصدقاء والأقرباء ومقارنة حياتهم بحياة الآخرين، مما جعلهم يعيشون في حالة عدم رضا عن حياتهم، فيبدأ السخط الخفي على الشريك مما كان سبباً في مشاكل كثيرة بين الزوجين.

فضلاً عن ارتفاع نسبة الخيانة الزوجية حيث أعطت هذه الوسائل فرصة للتعارف السهل أمام الجنسين لم تتوافر من قبل، وشجعت من لديهم قابلية الخيانة على ارتكابها، اذ يتكلم شخص متزوج مع شخص افتراضي ويتبادلان الأحاديث لتتحول علاقتهم فيما بعد إلى علاقة حقيقية أو ربما إلى خيانة إلكترونية.

فأصبح مشهد الطلاق بسبب وسائل التواصل مشهداً مألوفاً أمام رجال الدين والمحاكم.



وإنّ أخطر ما في هذه الوسائل استهدافها لتغيير المنظومة القيمية والدينية التي اعتادتها أسرنا، إذ نرى بعض الشباب العربي قد بدأ بالتخلي عما هو مألوف من عادات وقيم أخلاقية ودينية ليتبنى ثقافة مغايرة تحت شعارات براقة يروّج لها الغرب على أنها حرية فردية لكنها واقعاً هي أقرب إلى التحلل منها إلى الحرية.

أخيراً إن على الأسرة توخي الحذر من هذه الثورة الرقمية ومحاولة قلب الموازين والاستفادة منها لنشر قيمنا الأخلاقية والدينية.

وعلى كل من الزوج والزوجة تقسيم الوقت وإعطاء الوقت الكافي للعائلة وجعلها في سلّم أولوياته وتفعيل الحوار والمشاركة في النشاطات الأسرية كما على الأهل مراقبة ما يشاهده أو يلعبه أطفالهم على الهواتف الذكية أو ما شابه، وتحديد وقت لهم لا يتجاوز الساعة يومياً فقد أكد الخبراء المعنيون على أن الهواتف الذكية تؤثر في التركيز لدى الأطفال وتسبب المشاكل السلوكية والذهنية.

إن الأسرة هي نواة المجتمع البشري فإن صلحت صلح المجتمع، وإن فسدت فسد المجتمع، فاتقوا الله بالأمانة التي أوكلت إليكم لنبقى خير أمة أخرجت للناس.



متى يصل الزواج إلى حافة الطلاق؟

د. خولة القزويني/ الكويت

❖ عندما تكثر فترات الخصام والتباعد.

❖ عندما يسقط الاحترام بين الزوجين.

❖ عندما يحدث النفور والكراهية.

❖ عندما يشك الزوجان أحدهما بالآخر.

❖ الخيانات والكذب واللف والدوران على شريك الحياة.

❖ عندما يعلم شريك الحياة أن شريكه قد أفشى أسراره وعيوبه بين الناس.

❖ عندما يهمل أحد الطرفين حقوق شريكه ويخل بواجباته.

❖عندما يكثر تدخل الأهل فتلغى كرامة شريك الحياة.

❖ عندما لا يتحمل أحد الشركاء مسؤوليته تجاه أسرته وأولاده.

حفظكم الله من الطلاق وأسعدكم مع أزواجكم.

آباء وأمهات يعقّون أولادهم

عبير المنظور

أطفال صغار تطغى على وجوههم البراءة والنقاء، وتطفح كذلك الحسرة والألم، وتتناثر دموعهم على وجناتهم كحبات لؤلؤ منثور وهم يتمسكون بأذيال آبائهم أو أمهاتهم الذين يرومون التخلي عنهم ورميهم على قارعة الطريق، أو يبيعونهم وكأنهم سلعة تباع وتشترى، وليس كياناً له روح لأسباب واهية، وحجج لا تُصدق، وفي أحسن الحالات يتركونهم عند مؤسسات مجتمعية.

في زمن تغيّرت فيه المفاهيم، وتشوّهت معالمها بأفكار غريبة على ثوابت ديننا الحنيف وأعراف مجتمعاتنا الملتزمة، انتشرت بشكل ملحوظ ظاهرة جديدة في مجتمعنا العراقي وهي تخلي الآباء والأمهات عن أولادهم، ويتركونهم يواجهون مصيرهم المجهول في هذه الحياة في الشوارع، وفي أحسن الحالات يتركونهم عند مؤسسة معينة.

رغم حداثة هذه الظاهرة التي لا أجد لها أسباباً مقنعة، إلا أن بعضهم يعزون أسبابها إلى العوز والفقر، وأحياناً انتقاماً من شريك الحياة الآخر الذي بدأ حياة جديدة، والضحية هم هؤلاء الأطفال. وبرأيي فإن الأسباب الحقيقية هي الابتعاد عن شرع الله تعالى، فالشريعة تعلّمنا معنى المسؤولية، وخاصة مسؤولية تربية الأولاد. ولربما يكون الزواج المبكر وقلة الوعي سبباً آخر لهذه الظاهرة، إضافة إلى الانفتاح الكبير على ثقافة الغرب بفضل التكنولوجيا وتقليدها بشكل أعمى، متزامناً مع عدم توجيه الأهل وإهمالهم في أحيانٍ كثيرة.

ومهما كانت الأسباب، تجب معالجتها سريعاً لمنع استفحال هذه الظاهرة. فالأطفال أمانة في أعناق الأهل والمجتمع، ولهذا فأن المعالجة تكون على شقين؛ فردي واجتماعي، ففي الجانب الفردي، تبرز مسؤولية الوالدين في تربية الأبناء بشكل صحيح، مع المتابعة الدائمة وتوجيههم نحو الثقافة الزوجية الواعية قبل تزويجهم وتهيئتهم لهذه الحياة، وتحمل مسؤولياتها. أما الجانب الاجتماعي، فهي تنحصر في توجيه وسائل الإعلام والمؤسسات الاجتماعية ومراكز الإرشاد الأسري في بناء جيل واعٍ لأهمية منظومة الأسرة وتماسكها لتماسك المجتمع ومؤسسات تحفظ حقوق الإنسان وخاصة الطفولة، مع ضرورة سنّ الدولة للقوانين التي تجرّم الأهالي الذين يتخلون عن أبنائهم كرادع قوي لهذه الظاهرة اللا إنسانية. فحتى الحيوانات لديها غريزة الأمومة قوية جداً دونما عن الإنسان. فمثلاً التمساح حيوان مفترس إلا إنه يمتلك حناناً مفرطاً تجاه صغاره، وهناك من الحيوانات من يبقى أعواما يرعى صغاره حتى يعتمدوا على أنفسهم. فلأي درجة تسافل بعض البشر ليتخلوا عن أطفالهم ببساطة وأحياناً باستهتار، وبشكل علني على وسائل التواصل الاجتماعي، متناسين كمّ الأحاديث الكثيرة في ثواب رعاية الأولاد، ومنها ما جاء عن أبي عبد الله (عليه السلام): "إن الله ليرحم العبد لشدة حبه لولده"[١]. وعن رسول الله (صلى الله عليه وآله): "من دخل السوق فاشترى تحفة فحملها إلى عياله كان كحامل صدقة إلى قوم محاويج، وليبدأ بالإناث قبل الذكور، فإنه من فرّح أنثى فكأنما أعتق رقبة من ولد إسماعيل، ومن أقر بعين ابن فكأنما بكى من خشية الله ومن بكى من خشية الله أدخله الله جنات النعيم"[٢].

١- وسائل الشيعة، الحر العاملي، ج٢١، ص٤٨٣.
٢- ثواب الأعمال، الشيخ الصدوق، ص٢٠١.





الأبعاد التربوية لبرامج وقنوات الأطفال

م.د خديجة حسن علي القصير

تُعد قنوات الأطفال وبرامجها إحدى الوسائل المهمة والداعمة في قضية التنشئة الاجتماعية، لما لها من دور إعلامي مؤثر في شرائح المجتمع كافة، وخاصة الأطفال. فقد أثبتت الدراسات المعدّة في هذا المضمار أن نسبة كبيرة من الأطفال الذين يشاهدون برامج تلفزيونية خاصة بهم لساعات طويلة يكونون تحت تأثير كبير لهذه البرامج. لذلك فهي تمثل بعداً تربوياً يمكن أن يستخلص لفائدة الأطفال وتنشئتهم.

وقد يسأل سائل ما هي العلاقة بين البرامج التلفزيونية التي تعرض على القنوات الفضائية وبين الأبعاد التربوية ونشأة الطفل؟ ونحن نقول إن القنوات الفضائية ذات تأثير بالغ الاهمية في النشء وتربيته باعتبار أنها تمثل الإعلام التربوي الذي يمثل الأساسيات والمبادئ في بناء شخصية الطفل المتكاملة، والالتزام بالمفاهيم الدينية والمحافظة على العقيدة واللغة العربية، وترسيخ الانتماء إلى الوطن والمبادئ والأخلاق السامية، حيث يقوم الإعلام بدور في التربية وجعل الأطفال يتعلمون الانتقائية، وإدراك المحتوى الإعلامي، واكتساب الآثار الإيجابية، وتجنب الآثار السلبية، ويكونون أكثر وعياً ومسؤولية تجاه سلوكياتهم في المجتمع[1].

فالإعلام ذو دور مؤثر وبارز في إيصال ما لا تستطيع المدرسة أو المنزل إيصاله إليه بسهولة بأسلوب منفرد يختلف عن المؤسسات التربوية والمنزل، فيقدم المعلومات بطريقة مشوقة وجذابة للطفل.

فبرامج الأطفال تمثل رسالة علمية موجهة للأطفال ذات أهداف تربوية تقدم بطريقة ممتعة ومشوقة من خلال الرسوم المتحركة والألعاب والصور والألوان، بحيث تلبي احتياجات الطفل من التسلية والترفيه وتوفير أكبر قدر من المعلومات المفيدة تسهم في العملية التربوية وتعدّهم للأفضل مستقبلا[2].

فتدريجياً أصبحت برامج الأطفال جزءاً مهماً من عالم الطفل وحياته، إذ إنه يتأثر بما يشاهده ويراه من صور، وما يسمعه من كلمات وعبارات تبقى، عالقة في ذهنه. فعادة ما يقلد الصغار الحركات التي يشاهدونها في برامج الأطفال ويتأثرون بالشخصيات التي تظهر ويرددون الكلمات والعبارات التي يسمعونها وباللغة نفسها التي تقدم بها لذا فإنّ للقنوات والبرامج الخاصة بالأطفال تأثيراً كبيراً في تربية الطفل وتنشئته، وهنا يتضح دور الأسرة من خلال توعية أبنائها وتوجيههم بمشاهده ما يناسبهم من هذه البرامج[3].

١- محمد عبد الحميد، برامج الاطفال الحديثة، ص ١٧

٢- سعد مالك كانون، برامج الاطفال، ص٥٢

٣- لوسي جاكوب، الطفل والحياة، ص ١٢٥

هل تكسب الـمرأة حربها ضد "مافيا" التلوث؟

يدق كوكبنا اليوم ناقوس الخطر، ويطلق نداءات الاستغاثة بعد التحولات المناخية الكبيرة المعاشة، بفعل تخريب الإنسان لبيئته عن قصد أو بدونه، الأمر الذي أدى إلى اختلال كبير في التوازن البيئي، وتفاقم مشكلة الاحتباس الحراري، وتعاظم حالة التلوث والتصحر في معظم مناطق الكرة الأرضية

غفران كامل كريم

من أجل هذا كله احتاج الأمر المأزوم إلى تكاتف جهود جميع أفراد المجتمع الإنساني والمرأة معهم بل في مقدمتهم، كونها شريكاً أساساً في صناعة الحياة المثلى، وحماية البيئة، وعمارة المعمورة.

بيئتنا مسؤوليتنا



لا يختلف اثنان على حضور المرأة القوي في بناء النسيج الأسري السليم، إذ تقع عليها مسؤولية غرس الممارسات الصحيحة في نفوس الحلقة المحيطة بها كالزوج والأبناء والأرحام. ومن بين تلك السلوكيات الإيجابية، الحفاظ على البيئة، وهذا عين ما تفضلت به السيدة د. ميادة العريبي/ مسؤولة مركز أمان الأسرية/ لبنان: الأم هي مدرسة الطفل الأولى، وهي التي تطلعه على العالم الخارجي، وآلية التعامل مع هذا العالم وعلى كل الأصعدة ومنها البيئي. وعليه فإن تكليفها الأول يقتضي تربيته على المحافظة على بيئته ونظافة شارعه ومدرسته وكل الأماكن التي يرتادها، وأن لا تترك أي تصرف سلبي من ولدها دون تقويم من أجل ترسيخ السلوك الإيجابي. فالكلام والحوار يغيران مسار الخطأ إلى الصواب، وعليه فإن الطفل الذي

يرمي من نافذة السيارة بقايا طعامه ملام هو وأهله على هذا التصرف، وعليهم أن يعلموه آداب التعامل مع كل ما هو موجود حوله.

المرأة والشجرة

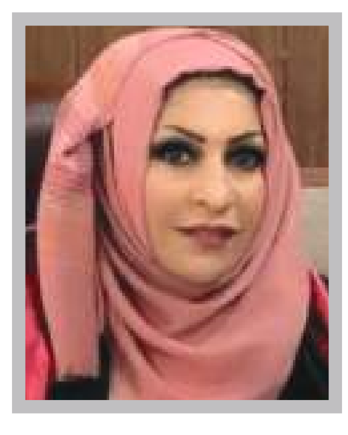


ترتبط المرأة بمحيطها ارتباطاً وثيقاً، وقد كانت لها وقفات مشهودة عبر التاريخ في الحفاظ على البيئة ونعمة الطبيعة. عن هذا الأمر تكلمت السيدة الصحافية ملاك درويش/ لبنان: التاريخ يشهد للمرأة بالعديد من المواقف والتي تفوّق دور الرجل- في أحيانٍ كثيرة- تجاه البيئة، ومنها الحركة التي قادتها المرأة في النيبال عام ١٩٠٦ عندما ربطت النساء أنفسهنّ في الأشجار منعًا لقطعها واستخدامها في الأغراض التجارية.

وتضيف السيدة ملاك: حتى نصل إلى استدامة الوجود البيئيّ علينا الاعتماد على التربية البيئية من أجل التنمية المستدامة بصفتها إستراتيجية تربوية تسعى إلى إيجاد توازن بين الرخاء الإنساني الإقتصادي والتقاليد الثقافية، واستدامة الموارد الطبيعية البيئيّة لتزويد الإنسان بالمعرفة والمهارة التي ستنمو معه يومًا بعد يوم بغية جعل العالم صالحة لمعيشة هذا الجيل والأجيال القادمة.

ولأن المرأة صاحبة العلاقة الأقوى مع البيئة ومواردها، وهي التي تربي الأجيال وتنمي فيهم الإحساس بالمسؤولية تجاه البيئة مع دورها في إدارة المنزل، فإن ذلك يجعل لها شأنًا في مواجهة التلوث المنزلي، وفي اختيار السكن المناسب بيئيًا. وفي هذا الصدد بإمكانها أيضاً اختيار السلع الصديقة للبيئة. فلنخطط لمستقبل مشرق في بيئة نظيفة فنحن نستحقّ العيش في بيئة جميلة.

دور النساء في إيقاف زحف الصحراء



ا.د زينب وناس الحسناوي رئيس قسم الجغرافية/ كلية التربية ابن رشد/ جامعة بغداد: للمرأة دور في تعزيز مبدأ حب غرس النباتات والأشجار في حديقة المنزل أو المدرسة، فهي تبعث على السعادة بصرياً وروحياً، فضلاً عن منافعها البيئية، كما إن المرأة إذا كانت معلمة أو أستاذة أو موظفة في قطاع البلديات، سوف يكون بيدها قرار المحافظة على البيئة وتأديتها لدورها الوظيفي بشكل إيجابي وفاعل، من خلال تقديمها الكثير من مشاريع التعليم والتثقيف في الحفاظ على البيئة وتنميتها واستدامتها، ورسمها لخطط تحسن من المنظومة البيئية على مستوى الزراعة وتشجير المدن، لمواجهة التصحر والحد من التلوث، وتقديم الخدمات للمواطنين في مجال عملها، حيث نجد في كل زاوية من زوايا الوطن بصمة لحواء في تنظيمها ودورها كأم ومربية وناشطة بيئية تحافظ على بيئتها وجمالية وطنها وبمختلف المجالات المتاحة لها.

زرع قيم الجمال



د. جبره الطائي/ تدريسية في كلية علوم الهندسة الزراعية/ جامعة بغداد: عندما يجد الطفل أمه تزرع نبتة ولا تقطف زهرة، سوف تبقى هذه اللوحة في ذاكرته، وعندما تحرص على تعليمه على رمي النفايات بالأماكن المحددة ستكون قدمت له سلوكاً مجتمعياً يليق بحضارة وادي الرافدين، وقدمت خدمة لأرض الحضارات والأنبياء. وعندما تقوم بزرع شجرة أمام البيت أو حتى تسقي شجرة في الشارع فإنها تعزز عند أولادها روح المواطنة، وتجعل منه إنساناً معطاء.

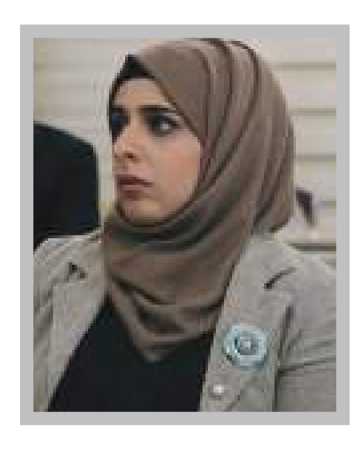
إما إذا كانت المرأة عاملة فتكون مسؤوليتها أكبر أمام الله وأمام الوطن والمواطن، فتعطي النموذج الأمثل للموظفين في المحافظة على البيئة وعدم تلوثها أو تخريبها، ويكون ذلك بالاعتناء بنظافة المكان في الدائرة وسقي النباتات في ساحات العمل، وغيرها من السلوكيات الإيجابية. فهي قادرة على أن تصنع الجنة في أي مكان تواجدت فيه.

الترشيد الترشيد يرحمكم الله



الترشيد أحد أسلحة المرأة في حربها ضد التلوث والحفاظ على مقدرات البيئة، من خلال مراقبتها استهلاك الطاقة والمياه بكل اعتدال بعيداً عن الهدر، وتدريب الأطفال على هذه الممارسات. وهذا هو رأي السيدة طوعة شمساه/ مخطط جغرافي وعاملة في مجال البيئة/ دولة الكويت: يكون دور المرأة في الحفاظ على البيئة من خلال اعتماد أسلوب حياة ملائم للموارد الطبيعية المتوافرة، حيث تعمل على ترشيد استهلاك المياه والكهرباء، وتقليل استخدام المواد الضارة بيئياً قدر الإمكان، واعتماد المواد البديلة صديقة البيئة، والعمل على إعادة تدوير النفايات المنزلية واستخدامها في أمور أخرى للاستفادة منها. كما إن الزراعة المنزلية سواء كانت تجميلية أو تحصيلية للمواد الغذائية أمر يعود بالنفع على الأسرة ذاتها قبل الهواء والبيئة. إنّ أهم ما تقوم به المرأة في هذا الشأن هو غرس هذه العادات البيئية في الأطفال والأسرة، وذلك لتنشئة جيل واعٍ بيئياً قادر على الحفاظ على البيئة.

أدوار مميزة



السيدة رسل الساعدي/ باحثة ومهتمة بالجانب التنموي، تشرح لنا الأدوار التي يمكن أن تنهض بها المرأة تجاه بيئتها: للمرأة دور كبير في حماية البيئة والمحافظة عليها وتنشئة جيل واعٍ، عبر ممارسات تغرسها في العائلة بوصفها الأم والمربية والمعلمة والأستاذة وغيرها من الأدوار التي تلعبها المرأة في مختلف مفاصل الحياة ومنها:

الدور الديني: إذ وردت الكثير من الأحاديث التي تحثّ على وجوب المحافظة على النظافة والاهتمام بهذا الجانب لما له من دور بيئي بشكل مباشر وغير مباشر. ودور المرأة هو تحفيز الأفراد والمجتمع نحو هذا الموضوع الحساس.

الدور التربوي: وفي هذا الجانب فإن للمرأة دوراً في ترسيخ قيم المحافظة على البيئة في عقول الأطفال، من خلال تربيتهم على أهمية المحافظة على البيئة، وتوضح الآثار الوخيمة على حياتنا لو أننا أهملنا بيئتنا ولم نحمها بالشكل الصحيح.

الحبة الجيدة

دعاء فاضل الربيعي/ النجف الأشرف

من على ضفاف نهر دجلة، وبين دروب البساتين الضاجة بهديل الحمائم المتناغم، وزقزقة العصافير المبهجة التي تبعث في الروح الأمل، ومن تحت باسقات النخيل حيث تتكاتف الأشجار وتتلاقى أغصانها وكأنهن صديقات عمر قد التقين بعد طول غياب.

جلست سراء على أطراف أحد جداول النهر وهي تحدق بعينيها الصغيرتين إلى الغيوم وتتأمل جمالها، فالصباح قد حل، وافترشت الشمس قلب السماء، وأدلت بجدائلها الذهبية على الأرض، وأعلنت أن يوماً جميلاً قد بدأ. نثرت سراء حبوب القمح التي كانت بيدها على الأرض كعادتها لتنظر إلى جميل الطيور التي ستأتي وتأكل حبات القمح المُلقاة، وإذا بحمامة بيضاء زاهية تحلق في الأفق، كان منظرها رائعاً وهي ترفرف بجناحيها وخيوط أشعة الشمس تسللت بين جناحيها وزادتها جمالاً وتألقاً. أثار إعجاب سراء هذا المنظر الخلاب، وبعث في نفسها البهجة، وراحت تلوح بيدها للحمامة وكأنها تناديها.

حطّت الحمامة على أرض البستان وكانت تجول بين حبات القمح، وتنظر إليها بدقة، وتختار الحبة الجيدة وتترك الرديئة. سراء كانت لا تملّ النظر إليها ولا تميل بصرها عنها، مندهشة من قدرتها على التمييز بين الحبات. وفي الأثناء جاءت أم سراء وجلست بالقرب من ابنتها وحدثتها عن جمال المنظر.

- انظري كيف أن هذه الحمامة تلتقط الحبات بدقة فائقة، ومنظرها هذا يذكرني برواية رائعة وردت عن إمامنا الصادق عليه السلام: (إن يوم القيامة يقول الله تبارك وتعالى: يا أهل الجمع طأطئوا الرؤوس، وغضوا الأبصار، فإن هذه فاطمة تسير إلى الجنة، فإذا صارت عند باب الجنة تلتفت، فيقول الله: يا بنت حبيبي ما التفاتك وقد أمرت بك إلى جنتي؟

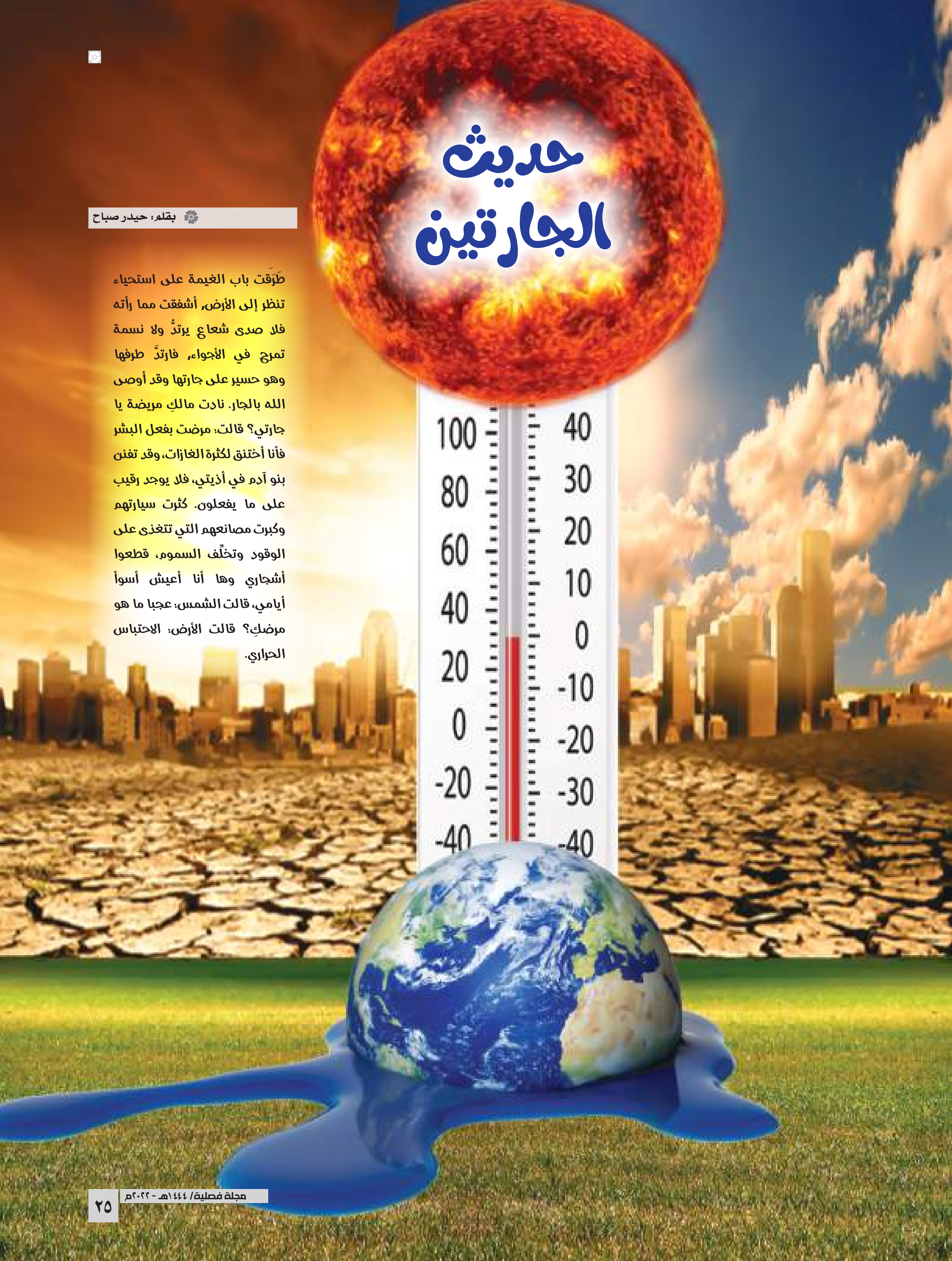
فتقول: يا رب أحببت أن يعرف قدري في مثل هذا اليوم.

فيقول الله: يا بنت حبيبي ارجعي فانظري من كان في قلبه حب لك أو لأحد من ذريتك خذي بيده فأدخليه الجنة، قال أبو جعفر عليه السلام: والله يا جابر إنها ذلك اليوم لتلتقط شيعتها ومحبيها كما يلتقط الطير الحب الجيد من الحب الرديء).

سراء: وما المقصود بهذا الحديث الطيب يا أمي، وكيف نكون من شيعة الزهراء عليها السلام حتى تختارنا من بين جميع الخلائق يوم القيامة؟

الأم: لمولاتي الزهراء الجاه العظيم عند الله، وهذه المنزلة السامية تتضح للجميع في عرصات القيامة فيعطيها الله حرية اختيار من يواليها ويحبها ويكون من شيعتها ليدخل الجنة معها، وحتى نكون مصداقاً لهذا الأمر علينا أن نقتدي بها، ونتبع خطاها ونسير على نهج أبيها ورسالته الغراء. لا يكفي أن نكون من شيعتها لفظاً يا ابنتي، بل لا بدّ أن يكون التشيع نابعاً من شغاف قلوبنا، وأن يظهر على سلوكنا وأخلاقنا في الظاهر والباطن، وعلينا أن نتبع تعاليم أهل البيت عليهم السلام ونلتزم بأوامرهم، وننتهي عن ما نهونا عنه.





حديث الجارتين

بقلم: حيدر صباح

طَرَقت باب الغيمة على استحياء تنظر إلى الأرض, أشفقت مما رأته فلا صدى شعاع يرتدُّ ولا نسمة تمرح في الأجواء, فارتدَّ طرفها وهو حسير على جارتها وقد أوصى الله بالجار. نادت مالكِ مريضة يا جارتي؟ قالت: مرضت بفعل البشر فأنا أختنق لكثرة الغازات، وقد تفنن بنو آدم في أذيتي، فلا يوجد رقيب على ما يفعلون. كثرت سيارتهم وكبرت مصانعهم التي تتغذى على الوقود وتخلِّف السموم، قطعوا أشجاري وها أنا أعيش أسوأ أيامي، قالت الشمس: عجبا ما هو مرضكِ؟ قالت الأرض: الاحتباس الحراري.

العطلة الصيفية مُتعة واستثمار

هالة الجبوري/ بابل



بعد انتهاء الامتحانات وبدء العطلة الصيفيّة، هل وضعتِ مُخطّطاً في كيفيّة الاستفادة منها؟ فهل يُعقل أن تمضي شهور عدّة بدون إنتاج أو يُصرف الوقت على الهاتف؟ نُلاحظ كيف تمضي الدقائق مُسرعة خصوصًا مع استخدام الهاتف، ولكن لا نعرف من أين نبدأ وكيف نختتم العُطلة بالكثير من الإنجازات.

إليكِ الحل البسيط، وهو على الرغم من سهولته، إن تجاهلتِ تطبيق الخطوات فستكون النتائج منخفضة مقارنة بعدد أيام الفراغ. بادري إلى شراء دفتر خاص. وهذه الخطوة هي أساس قطف الثمار. ضعي رقم واحد وأمامه مربع صغير فارغ، وإلى جانبه الهدف، ومن ثم الرقم أثنان وثلاثة وهكذا، مع وضع التاريخ، واملأي الصفحات على نسقٍ واحد، وليكُن لديكِ في اليوم على الأقل خمسة أهداف. ومع كل إنجاز ضعي علامة (صح) داخل المربّع، وما هي هذه الأهداف؟ توضع الأهداف على حسب احتياجكِ الشخصي أو رغباتكِ، مثلًا: تطوير مهارتكِ في استخدام برنامج ما في الحاسوب، تعلُّم لغة جديدة أو تطوير مهاراتك في اللغة الإنجليزية لكونها ضرورية، ختم القُرآن الكريم و قراءة الكتب الدينية والتاريخية المهمة، الاستماع إلى المحاضرات الدينيّة، تطوير مجالكِ الدراسي واكتساب معلومات جديدة. أما بالنسبة للأطفال فيمكن تطوير مهاراتهم الذهنية ببعض النشاطات والفعاليات مع المكافأة بغرض التشجيع ويمكن أخذ الأفكار من بعض الصفحات الّتي تهتم بالطفل.

الالتزام بجديّة تطبيق الأهداف المكتوبة في الدفتر يوميًا يجعل النتائج باهرة، والمداومة على فعل شيء ما يوميًا ولمدّة شهرين مثلًا سنفضي إلى أكثر من إنجاز حقيقي. غذّي عقلكِ وأفكاركِ بقراءة الكتب وكسب المعلومات الّتي تُعزز ثقتكِ بنفسكِ بسبب قُدرتكِ على النقاش وإعطاء رأيك بشأن قضيّة ما. تجميل العقل فكريًا وعلميًا بالإضافة إلى تخلّصكِ من بعض العادات السيئة يجعل منكِ شخصيّة مُميّزة، تترك أثرًا رائعًا في كُل مكان، لذا انتهزي فُرصة الوقت.



فتاتي

وسن نوري الربيعي/ كربلاء المقدسة

كفراشات الربيع لا تعرف الكسل، أحلامها لا تعرف الحدود، تنسج من شعاع الصباح بساط جدٍ لا يَحده أفق.

قلوبٌ نقية لا يعتريها اليأس تنهض من كبوتها بعزمٍ إن داهمها يوماً الفشل، لكنها اختلفت عنهن وافترقت، وراحت تتلمس ضياء الخلاص. تعبت وراحت تنثر الذكريات الجميلة لطفولة بريئة هائئة.

عند مفترق طرق الحياة توقف تحليقها في سماء الأهداف الراقية، فكرت أنها النهاية فلماذا الصمود والمثابرة، إن كانت خاتمة أمري محسومة: تسلط وحرمان وتمييز..

فأنا لست أنا؛ بل هم من يصطنعون حركاتي ويتخذون رغماً عني قراراتي، حتى صوتي الذي كان بالأمس يصك المسامع بات متحشرجاً متعباً كبله الخوف وعادات باليات. وها هو الصمت الرهيب، يخنق فراشة الجمال ليحيلها إلى دمية متعبة خائفة من المستقبل. وبينما هي غارقة بهواجسها المتذبذبة بين الطفولة والنضج، سمعت صوتاً حنوناً أشبه بيد تمتدّ لتخلصها من تزاحم الأفكار وتضادّ الأمنيات: أفيقي يا فراشتي، أحيلي ظلمة اليأس متعاً للنهوض، واخرجي من منزلق الأسى والقنوط، فأنت وحدك من يغرس أزهار المستقبل، لتعطر أيامك القادمة بشذى النجاح والسعادة، لا تسمحي لليأس أن يحطم أجنحة الأمل ويمزق ابتسامة الخير في أعماق روحك النقية.

حلقي في سماء العطاء دون تراجع. قفي من جديد، وتذكري أن السماء تهدي ضياء الخلاص لمن توكل وعمل وسعى..

من يثني على تضحيتي؟

يسرُّ مجلة (زهور الجوادين) أن تمدّ جسور التواصل مع القارئات الكريمات، لتعلن لهنّ عن استقبال الأسئلة حول القضايا الاجتماعية والمشاكل النفسية وأساليب التربية وطرق الاعتناء بالأسرة وتنمية المجتمع، وتضع بعد ذلك الحلول والمعالجات لتلك الهموم بعد عرضها على المتخصصين وأصحاب الشأن، مع الحفاظ على الخصوصية الشخصية لصاحبة السؤال.

وصلتنا الرسالة التالية من الأخت المرسلة (أ.ك): السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أنا أم لخمسة أولاد أعمل طوال النهار على خدمتهم، وزوجي عصبي المزاج وله متطلبات كثيرة. أنا منهكة من كثرة العمل البيتي، ولكن زوجي لا يثني على أي جهدٍ أقوم به بل العكس، دائماً يتنمر على عملي المنزلي؛ وهذا الأمر يسبب لي الحزن الدائم وعدم الشعور بالرضا عن النفس لأني أتعب كثيراً على خدمته وخدمة أولادي الصغار، ولكنه لا يقدر هذا الجهد ولا يثني على هذه التضحية؟



الاستشارية زهراء فتحي/ مركز الارشاد الأسري التابع للعتبة الحسينية المقدسة

راسلونا على البريد الإلكتروني: flowers@aljawadain.org

أختنا الكريمة: صحيح أن خدمتكِ في منزلكِ ليس بواجب شرعي كماً أو كيفاً، ولكنها تُعَدّ من العمل الصالح الذي فيه رضا الله تعالى، ومما ينظم الأسرة ويبعث على السعادة والسرور. لا تنظري إلى أحاديث الناس ووساوس النفس الأمارة بالسوء وتزيين الشيطان الرجيم، بل انظري إلى ما أعده الله تعالى للزوجة الصالحة التي تقوم بهذه الخدمة، فاقرئي هذه الروايات بهدوء واحفظيها عن ظهر قلب لتكون لك حافزاً ومشجعاً للاستمرار والقناعة.

سألت أم سلمة رسول الله ﷺ عن فضل النساء في خدمة أزواجهن فقال رسول الله (أيما امرأة رفعت من بيت زوجها شيئاً من موضع إلى موضع تريد به صلاحاً إلا نظر الله إليها، ومن نظر الله تعالى إليه لا يعذبه)[1]. وأيضاً جاء في الحديث الشريف: (أيما امرأة خدمت زوجها سبعة أيام أغلق الله عنها سبعة أبواب من النار، وفتح لها ثمانية أبواب من الجنة تدخل من أينما شاءت)[2].

أول خطوة على طريق العلاج

❖ أول خطوة هي التفكير الجدّي في إصلاح الخلل من جانب الزوج بمعنى معرفة الدوافع التي تجعله عصبياً متقلب المزاج كما تصفينه!

هل هي ضغوط في العمل أو هي ضغوط في المنزل؟ وما طريقة تعاملك معه؟ إذن عليك بالبحث في هذين السببين المؤثرين في شخصية زوجكِ وهما الضغوط الداخلية في البيت والضغوط الخارجية في بيئة العمل.

❖ التحلي بالصبر وسعة الصدر: التعامل مع الزوج بتعاطف وصبر وحكمة وتجنب الهجوم اللفظي كردّ على غضبه.

❖ الصمت عند غضب الزوج: التزام الصمت أثناء عصبية الزوج أو غضبه من أهم الأمور التي تجدي نفعاً، وبإمكان الزوجة مناقشة زوجها بعد هدوئه ورجوعه إلى حالته الطبيعية للحصول على نتائج إيجابية، تتمثل في دفع الزوج إلى التحكم في غضبه في المرات الأخرى.

❖ معرفة أسباب الغضب: إيجاد حلول للمشاكل التي تجعل الزوج عصبياً وتفاديها.

الخطوة الثانية

❖ ضعي جدولاً لأعمالك ورتبيها بحسب الأهمية، وحاولي كتابتها على ورقة وأنجزي أعمال البيت بسرعة، وحاولي دائماً أن لا تتركي شيئاً يتراكم عليك، وحاولي عدم تكرار الأعمال نفسها.

❖ يجب أن تقومي بتحديد الأمور التي ترغبين في إنجازها على مدار اليوم وتحديد الوقت الذي سوف تستغرقينه في إنجاز جميع الأمور، لذا لا بد من تحديد الأولويات حتى تتمكني من إنجازها، وإذا لم يُتح لك الوقت فأنتِ قد أنجزتِ أغلب الأمور المهمة.

❖ استخدام التربية الصحيحة لتنظيم جو الأسرة وتعليم الأطفال أداء واجباتهم وترتيب غرفتهم وألعابهم بأنفسهم ليرفع عنكِ كاهل جزء من الأعمال المنزلية.

❖ خصصي ولو دقائق قليلة للاهتمام بنفسكِ ومظهركِ وملابسك مهما كانت الضغوطات والمشاغل. حاولي أن لا يراكِ زوجك وأنتِ في أتعس حالاتك.

❖ استقبلي زوجك حين يأتي بابتسامة لطيفة، ولا تخبريه عن مدى تعبكِ في هذا اليوم، ولا تتذمري أمامه، فهو متعب مثلكِ من العمل وليس بحاجة لسماع الكثير من التفاصيل.

❖ الدعاء لزوجكِ وأولادكِ بظهر الغيب لصلاحهم في الدنيا والآخرة.

١- ميزان الحكمة، الريشهري، ج٤، ص٢٨٦.
٢- المصدر نفسه.





وُلدتُ ديْرًا

آية السيد حميد رضي الصنديد/البحرين

في القرن السادس الميلادي، وُضعت أولُ طوباتي، فانبثقت بصيرتي على الحياة. بناني الصالحون ديْرًا في وسط الصحراء الشامية، فأمسيتُ أُؤوي المارة.. أحتويهم في داخلي وأُطعمهم، وأشهدُ على قصصهم وأحاديثهم. تارةً كنتُ أستشعر صلوات الرهبان والراهبات، وتارةً أخرى كنتُ أُرشق بدمائهم، هكذا هي حياةُ البشر يحبون احتكار الله لهم فيبيدون ما دونهم من الأرواحِ الضالة حسب زعمهم.

طعناتهم الأخيرة عام ألف وست مئة خلفتني مهجورًا لعشرات السنين، حتى غدوتُ أطلالاً يعوي بجانبها الأوس. تآكلتْ جدراني وأوشكتُ على الفناء، لكن مشيئة الله جاءت فأطالت في عمري حيث أن الصالحين مجددًا أعادوا إنعاشي وترميمي بالإسمنت والقرميد كي يقطنوني من جديد.

كبُر حجمي وزُرعت بجوانبي الحقول والأعشاب الطبية، فأمضيتُ بضع سنينٍ في هناء، أؤوي الناس وأطعمهم كما كان مقدرًا لي أن أكون. احتواني بعض الرهبان والكثير من الراهبات، جاؤوا من مختلف بقاع الأرض التي لم أكن لأعرفها، كانوا يهللون في الصباح، ثم يكنسون فنائي ويزرعون الثمار الطيبة ليعودوا للتهليل في المساء.

في أحد الأيام سمعتُ منهم أن حربًا قد اشتعلت في المنطقة، حينها علمتُ أن التاريخ يوشك على إعادة نفسه، فبقيتُ أترقب.. مضى عام، ثم عامين وصوت الأنصُلِ لم يُدك بعد، هل يُعقل أن البشر اتعظوا أخيرًا وعرفت المحبة إليهم سبيلاً؟! قطع تساؤلي هذا صوتٌ مدوّ، شعرتُ وكأن نجوم السماء المُشتعلة قد انفجرت وسقطت على الأرض مُحدثةً اهتزازًا خضَّ جدراني.. ثم استبصرتُ شيئاً يحومُ كالذباب، لم أعلم ما هو.. قال القاطنون فيَّ: إنها الحربُ قد وصلت، فأوصدوا أبوابي واحتموا في داخلي، خافوا على أنفسهم من القتل أو الخطف فغاصوا إلى أعماقي وتحصنوا بقبوي، كانوا وحيدين في الصحراء الشامية بين ذرات الرمل، تكوَّموا على بعضهم فزعين، وصلوا بشدة لله كي يحميهم، فهم لا يملكون حاميةً تذود عنهم.

تعاقبت عليهم أيامٌ قاسية، شيئًا فشيئاً نفذت منهم المؤونةُ والماء، وعلى مقربةٍ منهم كان أهل القرية قد فروا هائمين إلى الجبال، تاركين وراءهم مواشيهم التي هامت هي الأخرى في الصحراء أيضًا، فاستقبلتها داخل أسواري، وقد كانت كفيلةً بإرواءِ قاطنيَّ من الظمأ لشهرٍ ونصف، كم كانوا محظوظين بهذا القدرِ من النجاة، وكم كنت أنا تعِسًا، فهم مكثوا بداخلي ولم يكونوا يبصرون ما استبصرهُ من فواجع.. مرت بجوارنا العشرات من سيارات الأعداء، ومن فوقها أعلامهم السود ترفرف، ثم شهدتهم يقنصون الناس بسلاحٍ جديد لم أكن أعرفه لكن أثرهُ فتاك، كُلُّ لحظةٍ مرت كانت توشكُ أن تكون الأخيرة. لم ننعم بالأمان مطلقًا، فحتى جدراني كانت عاجزةً عن حمايتهم بسبب مقذوفاتهم القاصفة، أيقنتُ أنها النهاية سأفنى بسبب أطماع البشر في الاستحواذ على بعضهم.

اقترب الأعداء مني وتدمرت بسببهم بعض المزارع، ولم أسلم أنا من الخدوش، استبصرتهم.. كانوا يقتربون مني، لكن مهلاً



إنهم لم يكونوا وحدهم، لقد كانوا يتقاتلون مع أناسٍ آخرين، أناسٍ كانوا يمنعونهم من الاقتراب مني، هل هم يا ترى ملائكةٌ نزلت من السماء لتحمينا؟ كجنودٍ من الله، أم إنهم أيضًا يريدون الاستحواذ علينا؟ ها هم وصلوا إلى الحديقة أمامي، فمَن سيفتح بابي أولاً؟ فرَّ الرهبان والراهبات من مكانٍ لمكان، من المغارة إلى البرج، ثم من البرج إلى الكنيسة الصغيرة، ثم عبروا بابها الصغير إلى القبو، بكت ثلةٌ منهم وهم يمسكون قلوبهم المفزوعة كي لا تخرج من مكانها، وكأن قفصهم الصدري لا يكفي، وحافظت الأخرى على طمأنينتها، فقالت الأخت مارينا: إذا كان الله معنا فمن علينا.. إذا شاء فغدًا سيكون أفضل من اليوم.

دعا الرهبان والراهبات وصلوا كي ينتصر جنود الله في هذه المعركة فلا ينهبهم الأعداء ويُقتلون كما حدث لمئةٍ وعشرين راهبًا سبقوهم. تساقطت أمطارُ السماء، لكن دوي القتال ما زال ولم يتوقف.. أخيرًا فُتح بابي ودخل رجلٌ مُبلل، قال بصوتٍ ملؤه الثقة: اخرجوا فالوضع آمن، لقد زالت الشدة وانتصرنا نحن جنود الله، فخرج القوم من قبوي وقابلوه. لقد كان اسمه روح الله فشعروا وكأنهُ ملاكٌ مرسلٌ إليهم من قبل الرب، عندها دخلوا إلى بهوي وأنشدوا ترنيمة السلام. تملكهم الفرح، فقد أصبح لديهم أصدقاء قد هرعوا لإغاثتهم. سألوهم عن حالهم وصحتهم، ثم أرادوا معرفة سبل معيشتهم في الوضع الخطر خلال الشهور الماضية، فأخبروهم بما كان..

في باحتي استبصرت أنا ورهباني وراهباتي العجب، لقد كانوا للتو خارجين من الكنيسة الصغيرة التي أنشدوا فيها متوجهين إلى قاعة الطعام، فوجدوا الجنود مُفترشين سجاداتٍ صغيرة تتبعُ جميعها زاويةً واحدة، وهم واقفون فوقها يتحركون جميعًا بذاتِ الإيقاع، يركعون ويسجدون، كانوا يصلون جماعةً هذا ما عرفته منهم، لكنني لم أستبصر قط مثل صلاتهم، فالرهبان والراهبات لا يصلون هكذا، إذًا مَن هم إن لم يكونوا من رعايا المسيح؟.. ذُهلتْ الأخت ماري كيف أنهم شرعوا بالصلاة وشكر الرب حتى قبل الاحتفال معهم بالنصر، ثم علمتْ أنهم مسلمون موحدون لله، ورسولهم الخاتم محمد، الذي أُرسل رحمةً للعالمين، قال جنود الله المسلمون: عرفنا من وصي نبينا أن الناس صنفان، إما أخٌ لك في الدين أو نظيرٌ لك في الخلق، وقد كرم الله بني آدم وفضلهم على جل خلقه، وجعل لكلٍ منهم شرعًا ومنهاجًا، ولو شاء لجعلنا أمةً واحدة، لكن التعدد أصل، فحق أن أشرف الشيم هي رعاية الود، لذلك فخدمتكم هي مهمتنا.

بمنتهى التواضع وفّر جنود الله الماء والطعام عندما علموا بحاجتهم، ومن حينها صاروا يروحون ويأتون إلى داخل أسواري، لم يقتحموني قط بل كانوا يستأذنون الأم كلير بالدخول، ويضعون سلاحهم خارجًا، فزال الرعب من قلوب الرهبان والراهبات، وبدأوا يتعايشون مع هؤلاء الملائكة الأسود كما أسمتهم الأم في اتصالاتها. خلال مكوثهم فيَّ أصابوني لعدة مرات بالدهشة، فتارةً كانوا يأتون بالمواشي التائهة لكي ترعى عندي، وتارةً كانوا يحيون العذراء بتحيةٍ عسكرية، وفي إحدى المرات تطوع أحد شبانهم كي يتسلق ويعلق لجرسي حبلًا جديدة عوضًا عن التي انقطعت.. فدُق جرسي بالحياة مُجددًا، أدهشني أيضًا فتى من أشبالهم، كان يانع العمر، تبادل الحديث مع الأخ جان، فقال له: أحلم أن أكون شهيدًا. صمت الأخ لبرهة ثم قال له: أنظر أنا هنا في محاولة كي أخدم الرب، لكن أنتم هنا تقدمون حياتكم في سبيله، فقال له الفتى: لا يوجد حب أعظم من تقديم حياتك لأصدقائك! كم افتتنت باحتوائي لهذا الفتى.. إنه يتكلم عن الحب والتضحية! لا الصراع والقتل الذي كنتُ شاهدًا عليهما لقرون!

لاحقًا قال الأب دانيال مودعًا للجنود بعد نصرهم المبارك: أقرُّ بأن الإعلام خدعة، ليس كُلُّ المسلمين من النصرة، ليسوا كلهم داعش، هناك الطيبون الذين أرادوا فدينا بأرواحهم رغم أنهم لا يعرفوننا ولا يشاركوننا انتماء اللغة أو الدين، أسهم هذا النصر في فتح أبوابي مجددًا، فشهد الناس مذبحًا شيده قاطنيَّ تخليداً لذكرى الملائكة الأسود، جنود الله الذين شاركونا تلك اللحظات الصعبة بكل حب، فعرضوا فيه صورًا للشهداء الذين قضوا نحبهم بجواري من أجل مجد الرب، ثم بدأ الرهبان والراهبات بتوزيع خمسة أرغفة يقسمونها على عشرة، ومع مرور الوقت تحسن الحال..

اليوم أصبحت أُصدر ستة وأربعون ألف وجبةِ طعام لشتى الإثنيات القاطنة في تلك المنطقة فجميعهم شركاء في الإنسانية، أما أنا فولدتُ ديْرًا وكانت هذه حكايتي، أنا دير مار يعقوب.

أين أنا من عالـمها؟

زينب حسين

مرحلة العزوبية شارفت على الانتهاء، وأيام الوحدة أصبحت من الذكريات، وأهلاً بعصر جديد حافل بالود والسكينة والرحمة مع زوجة صالحة مؤنسة تحلو معها حياتي وتزدان بوجودها أوقاتي، ويربو في أحضانها أولادي.



تعب ومتعة

كانت فترة الاستعدادات لإقامة حفل الزفاف شيقة ومتعبة على حدّ سواء، فنحن نجوب الأسواق والمحال التجارية ونقتني ما يلزمنا، ونقضي أوقاتاً ممتعة معاً حتى نرجع وأقدامنا لا تقوى على السير.

سفرة مميزة

بعد إتمام الحفل ومراسيمه، ذهبنا نصطاف في رحلة أسبوعية لأحدى المدن السياحية، وهناك تعرفنا على متزوجين جدد كانوا على معرفة جيدة بالمكان، فاصطحبونا في جولاتهم اليومية، وكانت رحلة موفقة ومميزة كسبنا فيها أصدقاء لطيفين، واستمتعنا برفقتهم برؤية أماكن جميلة ذات أجواء رائعة.

حياة مشتركة

بدأ روتيننا اليومي ورجعت إلى العمل والجد، لندخل في مرحلة تحمل المسؤولية في ظل الحياة الزوجية، فكلٌ يعمل من موقعه، وكلٌ يشارك في تحمل الأعباء ليكمل أحدنا الآخر ونحظى بحياة مشتركة مستقرة سعيدة.

قناة جديدة

وذات يوم رجعت من العمل منهكاً ومعدتي تصرخ من الجوع، فأسرعت إلى المطبخ لأغيثها بلقمة وأسد جوعها فلم أجد شيئاً. وتبادر إلى ذهني بأن زوجتي قد تكون مريضة لهذا لم تستطع أن تطبخ الطعام. هرعت إلى الغرفة وإذا بي أسمعها وهي تتكلم وتضحك، فتحت الباب على الفور ورأيتها تتحدث أمام الهاتف والكاميرا مفتوحة، فسألتها: هل أنتِ بخير؟ أجابت بكل ثقة: نعم، كل شي على ما يرام. قلت لها: ولماذا لم تُعدي الطعام، هل أنتِ متعبة؟ فردّت وهي تتمتم: كنت منشغلة بالحديث مع المتابعين والمتابعات لقناتي الخاصة على منصات التواصل الاجتماعي، فاستغربت وقلت لها: منذ متى بدأتِ بفتح هذه القناة؟ كان الأجدر بكِ أن تأخذي رأيي قبلها؟ فأجابت: هذا صحيح، لقد كان في نيتي أن أخبرك لكن لم أجد الوقت المناسب بسبب انشغالك بالعمل، فأرجو أن لا تمانع لأنني أحببت هذه الفكرة وشجعتني عليها صديقتي التي تعرفنا عليها في

المصيف، إذ كانت لديها تجربة في هذا الموضوع وقناة خاصة تديرها.

وافقتها على ذلك الأمر، واحترمت رأيها، لأثبت لها بأنني متفهم وليس متزمتاً، ولكي لا يعكر صفو حياتنا شيء.

حدود مخترقة

ما كل ما يتمنى المرء يدركه -على حدّ قول الشاعر- فقد عصفت الرياح بسفينتنا وغيرت مسيرتها وخرجت بها عن السيطرة، فالزوجة التي اتخذتها أنساً وسكناً، تركتني وحيداً بلا رعاية ولا اعتناء، وتخلت عن مسؤولياتها، وألغت وجودي من عالمها، حتى إنها لم تعد تتحدث معي، مدّخرة كل أحاديثها لمتابعيها وقد صبت كل اهتمامها وتفكيرها في كيفية إرضائهم ومشاركتهم كل تفاصيل حياتها، شاردها وواردها. فهي تصور كل شيء حتى مأكلها وملبسها وبيتها وكل جزئياتها وخصوصياتها التي لم يتبقّ منها شيء وإلا ونشرته على قناتها على شكل مقاطع وفيديوهات تمتد لمدة ساعات.

مواقف غير معقولة

حاولت مراراً وتكراراً أن أتحدث معها لكي تتخلى عن هذا الأمر لأنه أحدث فجوة بيننا، ولكنها في كل مرة تتحجج بموافقتي لها، هل هو ذنبي لأنني لم أمنعها من البداية؟ لقد خرج الأمر عن حدوده وأصبحت حياتنا لا تطاق. والأدهى من ذلك كله هو إلحاحها عليّ بأن أشاركها في قناتها، وهذا شيء مستحيل. أما (القشة التي قصمت ظهر البعير) وفجرّت بركاني المليء بالحسرات وجرعات الغضب وعدم الرضا على مواقفها غير المسؤولة، عندما علمت بأنها قضت نهارها بطوله وهي تطبخ وتصور خطوة بخطوة لتعلم جمهورها بالوصفات. وفي النهاية تهدي الأطباق بكل سهولة إلى إحدى متابعاتها بحجة أنها طلبت منها أن تتذوقه لأبقى أتضور جوعاً من دون طعام الغداء، وهي تبرر موقفها وتقول لي: لا تقلق سأتصل بعامل خدمة التوصيل ليجلب لنا الغداء من أرقى المطاعم، انتظر نصف ساعة فقط وسيأتيك طعامك من دون عناء. وهنا بقيت أستشيط غضباً من موقفها اللاعقلاني، وغير المبالي بمسؤولياتها تجاه بيتها وأسرتها، حتى أقسمت على طلاقها إن لم تكف عن تصرفاتها المتهورة وتترك قناتها المشؤومة، لكنها قابلت قسمي وغضبي بالعناد وذهبت إلى بيت أهلها وهي مصرّة على موقفها تجاه قناتها التي تدعي بأنها جزء من حريتها الشخصية وإنها طريقة لإثبات وجودها.

حلول مناسبة

سلمت أمري إلى الله تعالى، وما كان لي بدّ إلا أن أرفع القضية إلى المحكمة وأنتظر قرار القاضي بالانفصال عنها بعد وقوف أهلها إلى جانبها وفشلي في محاولة إقناعها. وهذا هو الخيار المناسب لكلينا لأنني لو قدمت التنازلات ووافقت هذه المرة



على استمرارها بالعمل بقناتها، ستصبح في المستقبل أمّاً غير مبالية وسيعاني أطفالي كما عانيت وأكثر، لأنهم يحتاجون إلى الرعاية والاهتمام والتربية، ولا أعتقد بأن لديها وقتاً لذلك.

شكرا لتلك العصابة

قاربت أيام موعد جلسة المحكمة، وإذا بها تأتي وتتوسل بي بأن أتراجع عن قرار الانفصال وتتنازل هي عن قناتها، وأنا مستغرب من تخليها عن عنادها وتحولها الفجائي السريع، لأكتشف بعدها بأنها وأهلها تعرضوا لعملية نصب واحتيال، وسطو مسلح من قبل إحدى متابعات قناتها، وهي في الأصل تنتمي إلى عصابة إجرامية متخصصة بسرقة البيوت بعد احتيالهم على ساكنيها، وهذا ما كنت أحذرها منه دوماً ولكنها لم تستمع إليّ. إذ دخلت تلك المرأة إلى بيت أهلها بحجة أنها إحدى المعجبات بقناتها، وقد تعرفت مسبقاً من خلال النشر المتواصل على كل محتويات المنزل وغرفه، وما تحتويها من مقتنيات، فادّعت بأنها ستتصل بزوجها ليأتي ويأخذها بينما كانت بالحقيقة تتصل بالعصابة حتى فتحت لهم الباب ودخلوا بكل سهولة إلى البيت وهددوا زوجتي وأهلها وسرقوا كلّ حليهم وأموالهم ومقتنياتهم الثمينة وولّوا هاربين. ومن كثرة فزعها وهلعها هي وأهلها وندمها الشديد لما تسببت لهم من أذى، قررت أخيراً أن تحذف تلك القناة وتعود إلى رشدها وترجع إليّ نادمة، وما كان لي إلاّ أن أسامحها وأغفر لها، فالمسامحة عنوان الكريم ودليل أصله.

المناعة النفسية لدى الرجل والمرأة

أ.د سعاد سبتي الشاوي

إن المناعة النفسية للفرد ضرورية شأنها شأن المناعة الجسدية، فالمناعة الجسدية تسهم بحماية الجسم من الأمراض، بينما تسهم المناعة النفسية بزيادة قدرة الفرد في الحفاظ على توازنه النفسي والانفعالي، وتجعله أكثر قدرة على مواجهة الأزمات والصدمات المختلفة وتساعده بالعودة لحالته الطبيعية بعد تعرضه للمشاكل المختلفة بحياته اليومية.

تتشكل المناعة النفسية لدى الفرد منذ مرحلة الطفولة من خلال تنميتها وتكريسها من قبل الأسرة والتنشئة الاجتماعية والمدرسة لبناء شخصية سوية تتمتع بالصحة النفسية قادرة على التوافق مع النفس والآخرين، والتعامل مع المشاكل الحياتية بطريقة تتسم بالنضج والوعي والمسؤولية.

أن بعض ملامح نقص المناعة النفسية هي الأرق الشديد، واضطرابات نفسية جسدية، كضيق التنفس وتسارع ضربات القلب، فضلاً عن عدم التواصل الجيد مع المحيطين، والإحساس بالوهن والكهولة والتفكير الزائد والتدقيق بكل موقف، وعدم الرضا عن التصرف، وعدم القدرة على تحقيق الأهداف والحزن والتأهب للشجار أو الجدال.

بصورة عامة إن جهاز المناعة عند المرأة يعمل بكفاءة أفضل مما عند الرجال، ويقصد بأكثر كفاءة أكثر اتزاناً في رد فعله الناتج في مواجهة أي خطر يتعرض له الجسم على الرغم من اعتقاد الرجال بأنهم أقوى من النساء، فإن المناعة تكون عند النساء أقوى، وذلك بسبب العوامل الجينية والبيئية، وبسبب الهرمونات كالأستروجين والبروجيسترون، اذ تكون مرتفعة عندهن مما يمنحهن مناعة وحماية لأجسادهن من الأمراض.

يمكن الوصول للمناعة النفسية من خلال اتباع أول خطوة، وهي الرضا عن النفس والحياة، وعدم مقارنة النفس بالآخرين، والحرص على مرافقة الأشخاص الإيجابيين والمندفعين للحياة بتفاؤل، والابتعاد عن المصادر التي تبث الطاقة السلبية أو القلق سواء كانت أشخاصاً، أو أعمالاً والتوقف عن القلق بشأن المستقبل، والتحرر من الماضي، والامتنان للنعم في الحياة، وعدم الاهتمام بما يقوله الآخرين، وضرورة المسامحة والتحرر من مشاعر الكره والحقد والتفكير بإيجابية والبحث عن مصادر إلهام لمنح الحياة معنى، فضلاً عن الصبر والرضا بالمسائل القدرية التي لا يمكن تغييرها، والتفكير بحلول بديلة للمواقف التي تفرض في الحياة، وعدم الاستسلام لليأس، والتذكر بأن هناك من نجح باجتياز التجربة نفسها، وتدريب النفس على الثبات الانفعالي، وهو التحكم بردود الأفعال، والتدريب على مهارة التأقلم لمختلف ظروف الحياة مهما كانت صعبة، وممارسة التمرينات الرياضية المختلفة كاليوغا والاسترخاء والتنفس العميق والحرص على الحصول على قسط كاف من النوم، وتناول الأطعمة التي تحفز هرمون السعادة كالشوكولا الداكنة والموز والخضروات والفواكه والابتعاد عن السكريات والكافيين.

وأخيراً علينا التذكر بأن المناعة النفسية هي سلاح فعال في مواجهة صعوبات الحياة وتجاوزها، فلنعمل على تقويتها وتعزيزها بأن نبقى أقوياء ومتفائلين محبين للحياة، ولا نسمح لأي شيء أن يزعزع مناعتنا النفسية.



التغيير نحو الأفضل

ضرغام محمد علي

كل يوم يمر علينا نهدره بكثير من الأمور والتفاصيل المهمة وغير المهمة، فتارةً نحقق إنجازاً وتارةً لا نحقق أي إنجاز، لا على مستوى العائلة ولا على مستوى أعمالنا، ولا على المستوى الشخصي، وهذا ما أود الإشارة إليه من خلال العنوان.

هل من الممكن أن ننسحب بضع دقائق تكون خالية من التزاماتنا اليومية، حيث ننفرد بأنفسنا لإرجاع يوميات مضت عليها أيام قد نسيناها، والآن نستذكرها لعلها يمكن أن تُغير حياتنا للأفضل وتحثنا للتوسع في التفكير نحو الطريق الأنسب لإنجاز أي نشاط يومي، أو تفكُر وتدبُر مُمتَزج بعبادة خالصة لله تعالى؛ لتزكية النفس من تعب وارهاق الدنيا؟

هذا الوقت الذي نستغله في التفكير يمكن أن يُحدث ميلاً واضحاً في أدائنا اليومي، فالإنسان يميلُ أحياناً للانشغال بأمور كثيرة إلا بنفسه! أي أنه يأمل بأن يُرضي نفسه لكن ليس بالطريقة السديدة والسليمة؛ لذلك فأن دور البضع دقائق هذه تأتي في محلها لمعاودة فهم ما نتطرق لفعله ومُجانسته مع ما نُريده من الصواب والخطأ، وأودُ التذكير بأنه ليس بالضرورة على أنَّ كل ما نريده ونسعى اليه يكون في مرمانا.

الدوافع التي تسبب التغيير

إن الهدف الأساسي في التغيير يحتاج الى متطلبات وهذه المتطلبات تتحقق بإدراك بعض النقاط:

١. التغيير ينبع من الداخل أولاً

وخير دليل على ذلك ما بينتهُ الآية الكريمة:﴿إِنَّ اللّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾.

٢. الرغبة في التغيير: في هذه الحياة طموح يسعى له الانسان بأن يكون أفضل حال مما هو عليه، وهذا الطموح لا يتحقق بدون الرغبة وإن الرغبة في التغيير هي الدافع الأساس للإنسان والتي تحتاج الى جهد كبير، ونحن نعلم بأن لكل شيء له ثمن ولعل الثمن يكون باهظاً لتحقيق الهدف، فالإنسان إذا لم تكن لديه الرغبة النابعة من نفسه والشعور الإيماني والايجابي بما سيحصده سيفشل في أول الطريق.

٣. التحدي المستمر: إن تكريس عملنا نحو التحدي للصعاب قائم على أساس الإرادة القوية، وامتلاك روح المثابرة المستمرة، وهذا التحدي يبث الحماس في داخل الانسان لكي يواجه العقبات التي تعترض طريقه، وفي سبيل المُضي نحو خطوات ثابتة نحو بوصلة النجاح.

٤. تقليل السعي نحو المثبطات: تنعدم الإرادة والمثابرة عند الركون للمثبطات، فالأفكار السلبية تُفقد الثقة بالنفس الطموحة وتُضيّق أفقها المفتوح، وأن النجاح يتحقق بعدم الانحياز للمثبطات.

٥. السعي نحو الابداع: إن بصمة الابداع تكمن من خلال الذات، الذات الحقيقية التي تحمل في طياتها روافد التميز والابداع والتي لا شك في أن تحقيق ما نطمح لأجله ما هو إلا ثمرة السعي نحو الأبداع.

إن الذي يسعى للتغيير نحو الأفضل لابُد له من طلب العون من الله تعالى وأن يتيقن من الإجابة؛ وذلك من خلال السعي للأمور العبادية من ذكر ودعاء وصلاة وغير ذلك، وأختتم المقال بقوله تعالى:﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾.

كيف نختار الإضاءة الـمنزلية؟

الجميع يتفق أنّ الإضاءة لها دور محوريّ وأساسي، ومن أهم العناصر الحيوية في المنزل، لذلك كان من الأهمية بمكان أن نهتم بها، ونراعي المعايير الواجب أخذها بعين الاعتبار في إضاءة الغرف في المنزل، حتى يكون اختيارنا للإضاءة صحيحاً ومثالياً. ومن بين تلك المعايير التي يجب أن تؤخذ بنظر الاعتبار: مساحة الغرفة، واستخدام الغرفة، ولون الإضاءة، وألوان الديكور والأثاث العام في الغرفة.

غرف الـمعيشة

تعد غرف المعيشة من أهم الغرف في المنزل، لذا لا بدّ من اختيار إضاءة غرف المعيشة المناسبة لهذا المكان العائلي، حيث يُنصح بعدم وضع إنارة تسلط الضوء بشكل مباشر على شاشة التلفاز أو بطريقة تعكس الإضاءة عليها، لأن ذلك قد يؤذي العين.

غرف النوم

نتصح بالإضاءة الخافتة والهادئة وغير الساطعة في غرف النوم، فهي تُضفي جواً من الراحة والهدوء، لا تسبب الإزعاج وقت الاسترخاء، حيث يمكنك استخدام إضاءة غرف نوم حديثة ذات تصميم مميز، مثل الثريات والمصابيح المعلّقة بالأسقف وعلى جانبي السرير.

غرف الأطفال

يُستحسن أن يكون ديكور إضاءة غرف النوم للأطفال بسيطاً وبعيداً عن التفاصيل الكثيرة. ولهذا ننصحكِ باختيار إضاءة مخفية في الأسقف، حيث تُضفي جواً من الراحة والبساطة للغرفة، كذلك يمكن تعليق أحبال الإنارة ذات الألوان الخافتة والأشكال المختلفة المصممة على أشكال الكواكب والنجوم التي يُحبها الأطفال.

الـمطبخ

تجنب استخدام الإضاءة الخافتة في المطبخ واتجه إلى الإضاءة التوجيهية والإضاءة المحيطية، للحصول على إضاءة واضحة أثناء إعداد أو تناول الطعام. كما يمكنك إضاءة خزائن المطبخ من الداخل من خلال تركيب مصابيح داخلية صغيرة في أسقفها أو على جوانبها.

الحمام

أما فيما يتعلق بالحمام، يمكنك استخدام المصابيح الجدارية فوق المرآة أو على جانبيها، وبذلك تحصل على ديكور حمام حديث، كما تستطيع توزيع مصابيح داخلية في أسقف الحمام.

حديقة الـمنزل

ننصح بوضع أحبال الإنارة ولفّها حول الأشجار، كما يمكنك تركيب مجموعة من المصابيح الأرضية الصغيرة لتشكيل مسار فيها. كذلك من الممكن اختيار مختلف تصاميم المصابيح ووضعها بين النباتات كي يسهل عليكِ رؤيتها بوضوح عند ريّها. كذلك تستطيع استخدام المصابيح الجدارية على جدران الحديقة للحصول على إنارة كاملة وجميلة في الوقت نفسه.



أكبر حديقة زهور في العالم



تقع حديقة كيوكينهوف في غرب هولندا، وتُعدّ أكبر حديقة للزهور في العالم؛ حيث تُغطي مساحة تُقدّر بحوالي ٣٢ هكتاراً، كما إنّها موطن سبعة ملايين من النباتات المزهرة. ومن الجدير ذكره أنّها تُعرف باسم حديقة أوروبا، وتفتح هذه الحديقة أبوابها للزوار في فصل الربيع فقط؛ أي من أواخر شهر مارس إلى أواخر شهر مايو.



مبنى اللوتس

مبنى اللوتس الموجود في الصين مستوحى من المراحل الثلاث لحياة زهرة من البرعم إلى الإزهار. يتغير لون الهيكل، الذي يتكون من سلسلة من البتلات المعدنية، وفقًا لانعكاسات الضوء، والشمس طوال النهار وتلك الموجودة في التركيبات الليلية أثناء انبعاث الضوء. وهذا المشروع هو مثال على كفاءة الطاقة التي تنتجها محطة متطورة للطاقة الحرارية الأرضية. حيث تم إنشاء شكله الخاص بهدف تحفيز السكان المحليين، وهو نوع من الحوافز للتنمية الحضرية التي تدوم أكثر فأكثر.

بوتس متسلقة صغيرة



الــري

لا تُروى إلا بعد جفاف التربة جزئياً مع المحافظة على رطوبتها، ويفضل رش أوراقها برذاذ الماء باستمرار كونها محبة للرطوبة.

الإضــاءة

تحتاج ضوءاً ساطعاً مرشحاً مثل ضوء النافذة أو الإنارة الصناعية داخل الغرفة.

درجــة الحــرارة

تحتاج إلى جو معتدل ويناسبها درجة حرارة الغرفة الطبيعية وتتحمل الجو الدافئ حتى ٣٠ درجة مئوية.

الواقي الشمسي ضرورة.. لا رفاهية

فرح عبد الرحمن
وحدة الطباعة
العتبة الكاظمية المقدسة

واقي الشمس هو الكريم أو المحلول الذي يهدف لحماية الجلد من الآثار الضارة لأشعة الشمس فوق البنفسجية (UV) حيث يحمي من حروق الشمس بمختلف دراجاتها، وهو وسيلة فعالة أيضاً للحماية من الضوء الخارجي السلبي. كما إنّ هذا المنتج مثالي لأن يوضع على البشرة عندما يكون الشخص في مكان قد يتعرض فيه مساحة كبيرة من جلده لضوء الشمس المباشر ولفترات طويلة، كذلك يمكن لهذا المنتج أن يساعد على إبطاء أو منع ظهور التجاعيد والبقع الداكنة والجلد المترهل مؤقتًا إذا ما استخدم باستمرار بالطريقة الصحيحة، وتصنعه مختبرات مستحضرات التجميل، أو مصانع الأدوية أو غيرها من المختبرات المتخصصة.

اعتمادًا على طريقة عمل المستحضر الواقي من أشعة الشمس، يمكن تصنيف واقيات الشمس إلى:

❖ **واقيات الشمس الفيزيائية:** والتي تبقى على سطح الجلد، وتحرف بشكل أساسي ضوء الأشعة فوق البنفسجية.

❖ **واقيات الشمس الكيميائية:** التي تمتص الأشعة فوق البنفسجية.

توصي المنظمات الطبية مثل جمعية السرطان الأمريكية باستخدام واقي الشمس، لأنه يساعد في الوقاية من سرطان حرشفية الخلايا، وسرطان الخلايا المتقرنة، وسرطان الخلايا المتعفنة، وسرطان الخلايا القاعدية.. كما يقلل الاستخدام الروتيني لواقيات الشمس أيضاً من خطر الإصابة بالورم الميلانيني. ومع ذلك، فإن العديد من واقيات الشمس لا تمنع إشعاع UVA، ومع ذلك فإن الحماية من UVA مهمة للوقاية من سرطان الجلد.

لتوفير مؤشر أفضل لقدرتها على الحماية من سرطان الجلد والأمراض الأخرى المرتبطة بالأشعة فوق البنفسجية (مثل التهاب الجلد الضوئي النباتي)، يوصى باستخدام واقيات الشمس واسعة الطيف (UVA / UVB).

ويبقى استخدام الواقيات الشمسية موضع جدل لعدة أسباب، فعديد منها لا تحجب أشعة UV-A والتي لا تسبب حروقاً لكن تزيد من حدوث ورم الخلايا الميلانية، وهو نوع من أنواع سرطان الجلد. لذلك العديد من مستخدمي الواقيات الشمسية قد يكونون عرضة لنسبة عالية من UV-A بدون إدراك ذلك.

أهمية حمض الفوليك للمرأة الحامل

تحتاج المرأة خلال فترة الحمل إلى كمية أكبر من حمض الفوليك، وذلك لأنَّه يساعد على نمو الجنين وتطوره، ويقلل خطر إصابة الجنين بعيوب الأنبوب العصبي. كما يساعد استهلاك حمض الفوليك خلال فترة الحمل على تقليل خطر ولادة طفلٍ مصابٍ ببعض العيوب الخلقية، بما فيها السنسنة المشقوقة، وهي حالة لا تنغلق فيها عظام الحبل الشوكي بشكل كامل، ويمنع حالة انعدام الدماغ والتي تعني عدم نمو الدماغ، أو أنَّ الدماغ ناقص النمو بشكل كبير، وعادةً ما تظهر العيوب الخلقية خلال الأسابيع الثلاثة أو الأربعة الأولى من الحمل. لذلك من المهم جداً تضمين حمض الفوليك خلال المراحل المبكرة من الحمل، والتي ينمو فيها الدماغ والحبل الشوكي عند الجنين، كما إن حمض الفوليك يسهم في التقليل من خطر حدوث الولادة المبكرة.



البشرة
أدمة الجلد
دهون

حرق من الدرجة الأولى

حرق من الدرجة الثانية

حرق من الدرجة الثالثة

أخطاء لا تقع فيها

هناك أخطاء شائعة في التعامل مع الحروق يقع فيها معظم الناس، فما هي تلك الأخطاء الواجب تجنبها في حالات الإصابة بالحروق؟

❖ وضع الثلج فوق مكان الحرق: يعد وضع الثلج على الحرق خطيراً وخطأ يجب تجنبه وذلك لسببين رئيسين؛ الأول أن الثلج قد يتسبب في تلف نسيج الجلد وإلى حدوث عضة صقيع لأن الجلد في الحرق يكون حساساً جداً وهشاً أما السبب الثاني فيخصّ الحروق من الدرجة الثانية والثالثة حيث يكون سطح الجلد محترقاً، ومن ثم قد يؤدي الثلج إلى انخفاض كبير في درجة حرارة الجسم في منطقة الحرق ومضاعفات أخرى.

وحتى لا تسوء الأمور أكثر، من المهم تبريد مكان الإصابة بالماء، لأكثر من ١٠ دقائق، كما يوصى أيضاً بعد ذلك بوضع قطع قماش مبللة بماء بارد فوقه.

❖ فرقعة الفقاعات الناتجة عن الحرق: تنتج عن الحروق الشديدة أو الحروق من الدرجة الثانية فأكثر تكون فقاعات مليئة بسوائل، والتي من الخطأ القيام بفرقعتها تفادياً لأي عدوى قد يصاب بها المصاب.

❖ إزالة الملابس الملتصقة بمكان الحرق: إذا ما التصقت ملابس في مكان الحرق نتجنب إزالتها، لأن ذلك يتسبب في تمزق الجلد وانفصاله من مكانه لأنه ملتصق بتلك الملابس فتجنب ذلك، لكن بالمقابل من المهم إزالة غير الملتصقة منها.

❖ وضع الزبدة أو المراهم على الحروق: من الخطأ القيام بذلك, فإن وضع أي مادة ذهنية لا يساعد على تخفيض حرارة مكان الحرق ومن ثم يصبح الشفاء أكثر صعوبة.

❖ لمس مكان الحرق بأيدي مكشوفة: بما أن الحرق يسبب تلف بعض طبقات الجلد أو كلّها فإن لمس مكانه بأيدينا قد يسبب في تلوثه أو إصابته بالعدوى نظرا لهشاشة الجلد وحساسيته في هذه الحالة. لذلك يعد لمس أماكن الحروق خطراً وخطأ وجب تجنبه.

❖ عدم طلب المساعدة الطبية: على الرغم من أن بعض الحروق الطفيفة أو البسيطة لا تتطلب زيارة طبيب ويكفي تبريدها بالماء فقط إلا إن بعض الحالات يجب أن لا يُستهان بها فإنها تحتاج إلى العناية الطبية العاجلة، خصوصاً إذا كان الحرق شديداً أو في مناطق حساسة من الجسم كالوجه مثلاً أو كانت مساحته كبيرة لذا فأي تأخر يزيد الحالة سوءاً.





الصيدلية المنزلية ضمان وأمان

من المقتنيات الضرورية والأساسية التي يجب توافرها في كل منزل الصيدلية المنزلية، وذلك حفاظاً على سلامة أفراده وإسعافهم في الوقت المناسب وفي الحالات الاضطرارية لحين وصولهم إلى المستشفى. وهي عبارة عن صندوق صغير أو حقيبة تحتوي على بعض أدوات الإسعاف الأولي، وبعض الأدوية الطبية البسيطة.

تحتاج هذه الصيدلية المصغرة إلى شروط خاصة لضمان عدم تلف الأدوية التي تحتويها، فتوضع في مكان جاف وغير رطب وبعيداً عن أشعة الشمس المباشرة وعن متناول يد الأطفال، فلا يمكن أن نضعها في الحمام أو المطبخ أو في خارج المنزل.

ولديمومة صلاحية الأدوية لا بد من جردها بين فترة وأخرى ومراقبة مدة انتهاء صلاحيتها وتاريخ نفاذها والتخلص من التالف منها، والتأكد من توافر كل الأدوية والمستلزمات الضرورية قبل نفادها وتزويدها بها.

وفيما يلي أهم الأشياء الواجب أن تحتويها الصيدلية المنزلية:

- ❖ ضمادات معقمة بأحجام مختلف.
- ❖ ضمادات لاصقة غير مسربة بأحجام مختلفة.
- ❖ لحمل العنق عصابات مثلثة الشكل لتثبيت الضمادات أو لتدلي من الذراع.
- ❖ ملقط ومقص ودبابيس التثبيت.
- ❖ قطن طبي معقم.
- ❖ محلول مطهر.
- ❖ محرار طبي.
- ❖ مراهم لعلاج الجروح والحروق واللسعات، وأخرى لمعالجة التشنجات العضلية.
- ❖ حبوب مسكنة مثل البراسيتول أو البونستان.
- ❖ حبوب لمعالجة المغص المعوي والإسهال وحموضة المعدة والقولون.
- ❖ شراب خافض حرارة للأطفال أو تحاميل.

كيفية التعامل مع الأدوية داخل الصيدلية المنزلية:

- ❖ كتابة العلاج المستهدف على الدواء الخاص به.
- ❖ قراءة التعليمات الخاصة بكل دواء وعدم رميها.
- ❖ كتابة طريقة الاستعمال والجرعة على العبوة.
- ❖ حفظ الأدوية بعد إحكام إغلاقها.
- ❖ حفظ الأدوية في عبواتها الأصلية.
- ❖ عدم تعريض الأدوية إلى الحرارة العالية والرطوبة والبرودة الشديدة.
- ❖ عدم رمي القطن من علبة الدواء بعد فتحها لأنه يساعد على امتصاص الرطوبة.
- ❖ عدم حفظ الأدوية في الثلاجة إلا بعضها التي تحتاج إلى درجات منخفضة.
- ❖ عدم ترك الدواء في السيارة لمدة طويلة.

هناك بعض الأفراد في المنزل يعانون من أمراض مزمنة كالضغط والسكري، وهؤلاء يحتاجون إلى أجهزة قياس الضغط وإلى أجهزة قياس نسبة السكر في الدم للسيطرة على تلك المستويات بصورة طبيعية ولتلافي تعرضهم للأزمات الخطرة.

أوراق ملونة

وصية

قال الإمام الحسين (عليه السلام):

(أيّها الناس نافِسوا في المكارم، وسارعوا في المغانِم)

لوحة (فارس الطف)

اللوحة من إبداع الفنان الإيراني حسن روح الأمين، وقد نفذت بتقنية الزيت على قماش الكانفاس وبالأسلوب الكلاسيكي في الرسم، بمزيج متجانس من الألوان الحارة والباردة، عمد فيها الفنان إلى بناء الأشكال بعناية ودقة عبر استقراء أوصاف الشخصية الكريمة للمولى أبي الفضل العباس (عليه السلام) والممثلة لمركز سيادة اللوحة. وقد صوره (عليه السلام) وهو يخترق صفوف جيش ابن زياد بكف قطيعة، ويحمل الراية بيده الأخرى، والقربة معلقة في عنقه الشريف، في محاولة فنية لمطابقة مضمون روايات الواقعة، فرسوم الطف تعدّ رسوماً روحية فكرية قبل أن تكون رسوماً شكلية مادية تنساب خطوط رسومها بتوهجات لونية تميز المقدس عن المدنس من الإشكال. ومما زاد من تأثيرات الإيقاعات البصرية هي زاوية النظر واتجاه رسم اللوحة بمنظور الفنان، والإشكال وحركة الأضواء التي اعطت عمقاً للوحة وخلقت تأثيرات مختلفة من الظلال والأضواء.

اكتشافات نسوية

اكتشفت السيدة روزاليند فرانكلين الحاصلة على شهادة الطب من جامعة كامبريدج البنية الحلزونية المزدوجة للحمض النووي، وهو اكتشاف كانت له لاحقاً تأثيرات علمية وطبية هائلة، وقد أدت أبحاثها دوراً بارزاً في تطور فهم الحمض النووي.

تغريدة الزهور

لا تجعل ما تعسّر يُنسيك ما تيسّر، بالتركيز على المكتمل في حياتك تُقاوم شعورك تجاه ما ينقصها.



عروج

يومها..
كانت القبلةُ كَربلاء
والمحرابُ.. الحسين
الوضوءُ.. كوثريّ
الرّوحُ في عالمٍ علويّ
والقلبُ أحرمَ في ميقاتِ القدَاسة
أمَّا الدَّمع فـَ لؤلؤٌ مَكنون
وما يفعلُ قلب بالعشق
مَسكون!
والوصالُ قاب دمعتينْ
أو أغزَر..
وقد أقامَ الصَّلاة
وأدَّى احتراقاً ركعتينْ
وتسربلَ النُّور من مُقلتينْ
درٌّ .. بل حبات عَنبر!
وانسابَ الضوءُ من راحتينْ
أطياف شَوقٍ يَتبعثرْ
وكادَ لا يطيقُ فِراقاً
وقد احتواهُ النُّور عِناقاً
وأشرقَت الرُّوح بنورِ ربّها
فأيُّ عشقٍ يا حُسين؟!

بشرى بديرة/ سوريا

طرفة نحوية

جاء رجل إلى أحد النحويين،
فسأله: الظبي معرفة أم نكرة؟
فقال: إذا كان مشوياً على المائدة
فهو معرفة! وإذا كان يسرح في
الصحراء هو نكرة!

كلام بعطر الورد

تضحية حسينية، وشهامة عباسية، وصحبة وفية، وحكمة سجادية، وحشمة زينبية، خلدوا ملحمة تاريخية على أرض الغاضرية لينصروا القضية، ويحيوا الشريعة الإسلامية.

تيقني لو كانت البحور مداداً، والسماوات والأرضون قراطيس واسعات، لنفدت البحور وملئت القراطيس ولا يسعن لكتابة حب الباري للعباد.

إذا كان سمعكِ ينفر من الانتقادات، وقلبكِ يئن من الكلمات الجارحات، فاحرصي على لسانكِ لئلا ينطق بتلك العبارات فتُحزني قلوباً مؤمنات وتقطعي أوثق العلاقات.

لنقرن كل الخطى بخطى خاتم الأوصياء وندعو له بالفرج مع كل خطوة نسيرها نحو سيد الشهداء، لنعجل في ظهوره ونلتقي به لقاء الأحباء.

ألا أدلّكِ على كلمة السرّ التي تسعد حياتكِ الزوجية وتحلّ أغلب المشكلات وتحدّ من الخلافات، إنها كلمة (التغافل)، فتغافلي يحمد أمركِ ويصلح حالكِ.

إذا أردتِ النجاح فكوني كالطفل عندما يخطو خطواته الأولى، يسقط مرات عديدة ويتأذى ويفشل ولا يبالي من أجل الوقوف على قدميه، وهو لا يعول على أحد بأن يسنده أو يساعده.

قديماً كنا نتحجج بعدم رؤية الشيطان لكي نحاربه، والآن أصبح بين يدينا نراه ونسمعه ونسمح له بأن يخدعنا ويظلنا ويمنينا، ولا نستطيع محاربته أو تركه، بل ندافع عنه بكل السبل.

أتعرفين ذلك الميت وإن كان حياً؟ وهو كالصخرة التي لا ينفجر ماؤها، وكالشجرة التي لا يخضر عودها، وكالأرض التي لا يظهر عشبها، إنه الجاهل فابتغي الضد واسعَي للحياة بالعلم.



تحت شعار

قوافٍ ولائيّة في منهج سيّد البريّة

تُقيم

الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة

المهرجان السنوي الثامن للشعر العربي